Join Happy Couples Club

opposite by nature, together by love

DR. ABRAR MULTANI

Table of Contents

समर्पण

सामग्री

मैं ने यह किताब क्यों लिखी...?

प्रे रणा

एक प्रे मकहानी की शु रुआत

प्रे म रसायन या प्रे म हार्मोन

पु रुष और महिलाएं एक दूसरे से अलग क्यों हैं?

पु रुषों और महिलाओं के बीच वै चारिक अं तर

हार्मोन गे म

पु रुषों और महिलाओं के लिए से क्सका क्या अर्थ है?

पु रुषों और महिलाओं के लिए से क्सकितना महत्वपूर्ण है?

विवाहे तर सं बं ध क्यों होते? हैं

क्या पु रुष और स्त्रीमित्र हो सकते हैं?

महिलाएं इतना ज्यादा क्यों बोलती हैं?

रिश्ते में सामं जस्य लाने के लिए पु रुषोंको सु नना शु रू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह दे ना बं द कर दे ना चहिए।

एक महिला अपने पति का दिल कै से जीत सकती है?

एक पु रुष अपनी पत्नी का दिल कै से जीत सकता है?

स्पर्श - प्रे मकी जीवनरे खा

पु रुषों और महिलाओं के लिए उपहार

बहस से बचा जा सकता है

पु रुषोंकी आम गलतियाँ

महिलाओं की आम गलती

पति-पत्नी अपने रिश्ते में प्यारकी चिंगारी को कै से जीवित रख सकते हैं?

प्यार को जिंदा रखने के चार आय

धन्यवाद प्रस्ताव

आप सभी को मे रा हार्दिक धन्यवाद!

ले खक का परिचय

है प्पी कपल्स क्लब में शमिल हों

स्वभाव से विपरीत, प्रे म से क साथ

डॉ. अबरार मु ल्तानी

मैं ड्रेक प्रकाशन

कॉर्पोरेट कार्यालय

ए-6 बीडीए कॉलोनी, कोह-ए-फ़िज़ा,
भोपाल (मध्य प्रदेश) 462001
फ़ोन नंबर +91 7898525131
www.mandrakepublications.com
ईमेल: mandrakepublications@gmail.com

English Translation of Kyun Prem ki Shuruat Purush Karte Hain aur use nibhati mahilayen hain? by Dr. Abrar Multani.
पहला संस्करण- 2020
इस संस्करणका कॉपीराइट © डॉ. अबरार मुल्तानी2019 के पास सुरक्षित है ।

सना तमकीन द्वारा अनुवदित
ईबुक की रचना : bonzuriproject.com द्वारा की गई है ।

सभी अधिकार सुरक्षित हैं । प्रकाशकों की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनरुत्पदित नहीं किया जा सकता है ।

समर्पण

यह पु स्तक उन सभी प्रे ममयी जोड़ोंको समर्पित है, जिन्होंने प्रे मको पोषित करके धरतीपर अपना स्वर्ग बना लिया है । यदि उनके बीच सच्चा प्रे म न होता,तो यह सं सार एक उजाड़ नरक होता।

सामग्री

कॉर्पोरे ट कार्यालय

समर्पण

सामग्री

मैं नेयह किताब क्यों लिखी...?

प्रे रणा

पति-पत्नी एक दूसरे के वस्त्र हैं ।

एक प्रे म कहानी की शु रुआत

पहल कौन करता है?

पहला चरण

'सम्मोहित कर दे ने वाली आं खें

दूसरा चरण

मु स्कान

तीसरा चरण

तैयार होना

चौथा चरण

बातचीत

पां चवां चरण

स्पर्श

प्रे म रसायन या प्रे म हार्मोन

हमें कौन से गु ण आकर्षित करते हैं

प्यार या जु नू न

पु रुष और महिलाएं एक दूसरे से अलग क्यों हैं

मस्तिष्क का कौन सा भाग क्या कार्य करता है?

पु रुषों और महिलाओं के बीच वै चारिक अं तर

पु रुष प्रतिस्पर्धी होते हैं और महिलाएं सहयोगी होती हैं ।

पु रुष समस्या का समाधान करना चाहते हैं जबकि सभी महिलाओं को समर्थन और सहानु भूति की आवश्यकता है ।

हार्मोन गे म

"क्या हम आदर्श प्रे मी की तलाश में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं बजाय इसके कि हम आदर्श प्रे मी का सृ जन करें"

पु रुषों और महिलाओं के लिए से क्स का क्या अर्थ है?

महिलाएं पु रुषों में क्या दे खती हैं प्राथमिकता के क्रम में

पु रुषों का मानना है कि महिलाएं पु रुषों में निम्नलिखित चीजें तलाशती हैं

पु रुष महिलाओं में क्या खोजते हैं - वरीयता क्रम में

पु रुषों और महिलाओं के लिए से क्स कितना महत्वपूर्ण है?

विवाहे तर सं बं ध क्यों होते हैं

दं पत्तियों के बीचयौन समस्याओं के पीछे असली कारण

क्या पु रुष और स्त्री मित्र हो सकते हैं

"प्यार के जन्म केलिए एक छोटी सी उम्मीद ही काफी है ।"

महिलाएं इतना ज्यादा क्यों बोलती हैं

"हर तू फान के बाद एक दूसरे केलिए इं द्रधनुष बनो"

रिश्ते में सामं जस्य लाने केलिए पु रुषों को सु नना शु रु करना चहिए और महिलाओं को सलाह दे ना बं द कर दे ना चहिए।

एक महिला अपने पति का दिल कै से जीत सकती है

पति का दिल जीतने के कु छ आसान तरीके

एक पु रुष अपनी पत्नी का दिल कै से जीत सकता है

"इस दुनिया में एक पु रुष के लिए सबसे कीमती चीज एक स्त्री का दिल है ।"

किसी महिला का दिल जीतने के कु छ आसान तरीके

स्पर्श - प्रे म की जीवनरे खा

पु रुषों और महिलाओं के लिए उपहार

उपहार प्रे म की सबसे स्पष्ट अभिव्यक्ति हैं ।

आपकी उपस्थिति ही आपके साथी केलिए सबसे बड़ा उपहार है ।

सावधान रहें!

आप बिना प्रे म के दे तो सकते, लेकिन बिना दिए प्रे म नहीं कर सकते ।

बहस से बचा जा सकता है

"किसी भी बहस के लिए दो लोगों की आवश्यकता होती है... लेकिन सौभाग्य से उसे रोकने केलिए के वल एक ही व्यक्ति की आवश्यकता होती है ।"

तर्क के सामान्य कारण

ए. मनु ष्य का दृष्टिकोण-

याद रखने योग्य अंतिम लेकिन महत्वपूर्ण नियम:

"अच्छा जीवनसाथी मिलना शादी को सफल नहीं बनाता... एक अच्छा जीवनसाथी बनना शादी को सफल बनाता है ।"

प्रे म की ओस

पु रुषों की आम गलतियाँ

महिलाओं की आम गलती

प्रे म की ओस

क्योंकि मैं हूं ऐन!

डे ज़े रे ट न्यू ज़

पति-पत्नी अपने रिश्ते में प्यार कीचिंगारी को कै से जीवित रख सकते हैं

एक दूसरे की ज़रूरत बनो

प्रे म के बंधनों के बिना स्वतं त्रता प्राप्त नहीं की जा सकती

प्यार को जिंदा रखने के चार उपाय

बातचीत करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें ।

अंतिम लेकिन कम नहीं :

प्यार में गलतियों का हिसाब नहीं रखा जाता।

प्रे म की ओस

पाठ

धन्यवाद प्रस्ताव

आप सभी को मे रा हर्दिक धन्यवाद!

ले खक का परिचय

डॉ. अबरार मु ल्तानी के संक्षि विवरण

प्रिय डॉ. अबरार मु ल्तानी..

मैं ने आपकी पां डुलिपि पहले भीपढ़ी है । प्रे म औरविवाह को बे हतर ढं ग से समझनेकी दिशा में यह एक अत्यं त रचनात्मक प्रयास है ।

प्रे म एक रहस्यमय सत्य है... अपरिभाषित भी, क्योंकि जिसे परिभाषित किया जा सकता है वह प्रे म नहीं है...! यह एक दिव्य भावना है, जो अपने रहस्यमय स्वरूप के कारण अमर है । प्रे ममय हृदय होना मनु ष्य कहलाने की पूर्व शर्त है । प्रे मकी लौ ही है जो घोर अं धकार में भी प्रकाश भर दे ती है ।

सं स्थाएँ प्रे मके विरुद्ध हैं क्योंकि प्रे म एक तार्किक दृष्टिकोण प्रदान करता है, सत्य के गहरे अर्थ को खोजने का अवसर दे ता है.. और सभी खाप’ जै सी सं स्थाएँ सत्यके इस प्रकाश से भयभीत हैं । वे अंधकार के राजा हैं । प्रे मका प्रकाश सतही दृष्टि को भे दनेकी शक्ति दे ता है ।

विवाह एक गुरिल्ला यु द्ध है । हत्या करने के बादकमजोरियों की आड़ में छिपा जा सकता है ।विवाह दोनों पक्षों को बदल दे ता है,और इस बदलाव को स्वीकार करना ही रिश्ते को मजबू त बनाता है ।

—Jaiprakash Chouksey

— वरिष्ठ पत्रकार, ले खक और फिल्म समीक्षक

मैं नेयह किताब क्यों लिखी...?

जापानी पर्यटकों में 'पेरिस सिंड्रोम' नामक एक बीमारी आम है । इस बीमारीके लक्षण अवसाद और मतली के रूप में दिखाई दे ते हैं । इसका कारण यह निराशा है कि पेरिस उतना सुं दर और रोमांटिक नहीं है जितना उन्होंने सोचाथा। निराशा के येविचार उनमें भावनात्मक उथल-पुथल पै दाकरते हैं, दूसरे शब्दों में, उनका मस्तिष्क यह स्वीकार करने से इनकार कर दे ता हैकि पेरिस उतना सुं दर और रोमांटिक नहीं है, या पेरिस से उनकी उच्च अपेक्षाएँ पू री नहीं हुई हैं। निराशा और अधू री अपेक्षाओं की यह भावना पर्यटकों को 'पेरिस सिंड्रोम' का शिकार बना दे ती है । वे इस बीमारी से बचसकते हैं यदि वे पेरिस की वास्तविकता को स्वीकार करना सीख लें ।

प्रे म सं बं ध और उसके बाद शादी जोड़ोंको बहुत निराश कर दे ती है ।

समय और शादी की हकीकत उन्हें बु री तरह झकझोर दे ती है । शादीके बादकी जिंदगी उतनी सु खद और रोमांटिक नहीं होती जितनी उन्होंने सोचीथी, यह दे खकर वे है रान रह जाते हैं।राजकु मार और 'सपनों की रानी' की कल्पनाएं उन्हेंकिसी परी कथा जै सीलगने लगती हैं ।

विश्वभर में, लगभग 50% विवाह तलाक में समाप्त होते हैं,और उसके बादलोग या तो नई शु रुआतके डर से जीवन भर अकेले रहते हैं यफिर जीवनसाथी की तलाश शु रूकर दे ते हैं ।

एक नया साथी रिश्ते, शादी, सं घर्ष और तलाक के उसी चक्रको दोहराता है । प्रे मपर आधारित शादियों की सफलता दर बहुत कम है ।लोग अक्सर बच्चों, सामाजिक पृ ष्ठभूमि, नए जोखिमों के डर अदि जै से अपने मजबू तकरने वाले कारणों से शादी में बने रहते हैं।लेकिन प्रे मको शादी के बाद भी जीवित रखा जा सकता है, बस इस तथ्य को स्वीकार करने सेकि "पु रुष और महिलाएं अलग-अलग होते हैं।

एक दूसरे से ।

शारीरिक, मनोवै ज्ञानिक, मानसिक और जैविक रूप से, पु रुष और महिलाएं हर स्तरपर भिन्न हैं । न तो पु रुष महिलाओं से श्रे ष्ठ हैं और न हीमहिलाएं पु रुषों से बे हतर हैं ।

यह पु स्तक इसी सरल तथ्य को विस्तार से समझाते हुए आपके प्रे म सं बं ध में विश्वास और सद्भाव लाकर उसे मजबू त बनानेका प्रयास करती है । आपने जीवन औररिश्ते में रोमां सको फिर से जगानेके लिए तै यार हो जाइए।

प्रे रणा

पति-पत्नी एक दूसरे के वस्त्र हैं ।

- पवित्र कु रान

(अध्याय-9, आयत-187)

पति-पत्नी के रिश्ते का इससे सु ंदर प्रमान और कोई नहीं हो सकता। वस्त्र शरीर को ढकते हैं, मौसम और बाहरी वातावरण के प्रतिकूल प्रभावों से बचाते हैंऔर शरीर की खामियों को छुपाकर और आकर्षक विशे षताओंको उभारकर हमें सु ंदर बनाते हैंलेकिन यह श्लोक वास्तव में यह बताता हैकि पति-पत्नी एक-दूसरे के उतने हीकरीब होते हैंजितना कि वस्त्र शरीर के ।विश्वास और निकटता का यह स्तर एक सफल वै वहिक जीवन के लिए आवश्यक है ।पति-पत्नी का रिश्ता ऐसा होना चाहिए कि दोनों एक-दूसरे से अपने गहरे भावोंको खुलकर व्यक्त कर सकें और एक-दूसरे को उनकी सभी खामियों और प्रशं सनीय गु णोंके साथ स्वीकार कर सकें ।

“विवाह उनके शरीर और आत्माको एक कर दे ता है । वेपरिवार बन जाते हैं”।

बाइबल मत्ती *19:5*

एक प्रे म कहानी की शु रुआत

"जब तक आप अपने प्यार और स्ने ह को पू री तरह से व्यक्त नहीं करते, तब तक आप उसे दूसरों तक नहीं पहुं चा सकते ।"

—स्वै ट मॉर्डन

हम सभी यह सोचते हुए बड़े हुए हैं कि इस दुनिया में हममें से हरएक के लिए कोई न कोई खास व्यक्ति होता है, जो हमारा जीवनसाथी बनता है । जब हमें कोई ऐसा व्यक्ति मिल जाता है जो हमारा जीवनसाथी लगता है, तो हम उसे आकर्षित करने के लिए तरह-तरह के प्रयास करते हैं । सभी जीवों में, नर और मादा एक दूसरे को प्रे म और घनिष्ठता के लिए आकर्षित करते हैं । वे कुछ खास विशे षताओं, क्रियाओं और शारीरिक भाषा के माध्यम से एक दूसरे को आकर्षित करने की कोशिश करते हैं ।

शारीरिक हावभाव प्रे म निवे दन का एक मूलभू त हिस्सा है, क्योंकि यह हमारी उपलब्धता, आकर्षण, उत्साह, इच्छा और कोमलता को प्रकट और व्यक्त करता है । शार्रिक हावभाव के माध्यम से दिए जाने वाले कुछ संके त जानबू झकर दिए जाते हैं, जबकि अन्य अनैच्छिक रूप से व्यक्त होते हैं । हम इस शारीरिक हावभाव को कै से सीखते हैं, यह अभी तक पू री तरह से ज्ञात नहीं है, लेकिन कुछ शोधों से संके त मिलता है कि यह क्षमता जन्मजात होती है । यह अभी तक स्पष्ट नहीं है कि हम इन संके तों को कै से सीखते हैं, लेकिन अब शोध बताते हैं कि इनमें से कुछ जन्मजात होते हैं ।

“जब कोई व्यक्ति विपरीत लिंग के व्यक्ति के संपर्क में आता है, तो उसके शरीर में कुछ परिवर्तन होते हैं । मां सपेशियां मजबू त हो जाती हैं, आं खों के आसपास की सू जन गायब हो जाती है, छाती बाहर की ओर और पे ट अं दर की ओर निकल आता है, शरीर की मु द्रा सीधी हो जाती है और व्यक्ति अधिक यु वा दिखने लगता है ।’ - डॉ. अल्बर्ट शेफ़लॉन।

डॉ. अल्बर्ट शेफ़लॉन ने पाया कि, “पु रुष और महिला दोनों का शारीरिक हावभाव आत्मविश्वासपूर्ण, व्यक्तित्व उत्साही और व्यवहार जीवं तथा, जो एक साथी के रूप में उनकी क्षमता को दर्शाता था। पु रुष सीधे खड़े होते थे और अपनी छाती को चौड़ा दिखाने के लिए मां सपेशियों को कसते थे, जिससे उनका समग्र रूप अधिक प्रभावशाली और मर्दाना लगे । वहीं, इच्छुक महिलाएं अपने स्तनों को उभारती थीं, अपना सिर झुकाती थीं, अपने बालों से खेलती थीं और समर्पण की भावना को दर्शाने के लिए अपनी कलाई आगे की ओर रखती थीं।”

जीव जगत में भी प्रत्येक प्रजाति की अपनी एक निश्चित और मान्यता प्राप्त यौन आकर्षण शैली होती है । उदाहरण के लिए, पक्षियों की कई प्रजातियों में, नर पक्षी मादा के सामने मोहक ढंग से चहचहाते हुए विशेष आवाजें निकालते हैं, अपने पंख फैलाते हैं और सूक्ष्म शारीरिक हाव-भाव से अपनी मादा को आकर्षित करने का प्रयास करते हैं, जबकि मादा पक्षी इसमें नगण्य रुचि दिखाती है । हम मनुष्यों में भी ऐसी ही प्रवृत्ति पाई जाती है ।

पहल कौन करता है?

विज्ञान भी 'पहली नज़र के प्यार' को सही मानता है, यानी कई जोड़े पहली नज़र में ही एक-दूसरे के प्यार में पड़ जाते हैं । महिलाएं अपनी आंखों, हाव-भाव और चेहरे के भावों से पुरुषों को इशारे देती हैं, जिन पर पुरुष प्रतिक्रिया देते हैं । कोई भी पुरुष जो किसी महिला से बात करने के लिए आगे बढ़ता है, अक्सर महिला के हावभाव से मिलने वाले इशारों के जवाब में ही ऐसा करता है । जहिर है, पुरुष ही पहला कदम उठाते हैं, रुचि का पहला स्पष्ट संकेत देते हैं, महिलाएं कभी पहल नहीं करतीं। इसीलिए आमतौर पर कहा जाता है कि प्यार की ओर पहला कदम पुरुष ही उठाते हैं । फिल्म 'राम तेरी गंगा मैली' का वो गाना याद है? जिसके बोल हैं- "कोई हसीना कदम पहले उठती नहीं.." (सुंदर स्त्री कभी पहल नहीं करती)। इस गाने के गीतकार रविंद्र जैन जन्म से दृष्टिहीन हैं... फिर भी उनके शब्द इतने प्रासंगिक और यथार्थवादी हैं ।

पुरुषों को इन सूक्ष्म संकेतों को समझना मुश्किल लगता है । शोध से पता चलता है कि पुरुष अक्सर दोस्ताना व्यवहार और मुस्कान को प्यार या यौन आकर्षण समझ लेते हैं, क्योंकि पुरुष दुनिया को यौन दृष्टि से देखते हैं और उनमें महिलाओं की तुलना में 10 से 20 गुना अधिक टेस्टोस्टेरोन होता है, इसीलिए वे दुनिया को केवल यौन दृष्टि से ही देखते हैं ।

सभी प्राणियों में आकर्षण की एक विशेष प्रक्रिया होती है जिसके विशिष्ट चरण होते हैं । एक पुरुष आता है, एक स्त्री को चुनता है और उसे अपने साथ ले जाता है- नहीं! ऐसा नहीं होता। स्त्री और पुरुष आकर्षण के कुछ संकेत, प्रेम और स्नेह या यौन आकर्षण के संकेत साझा करते हैं और धीरे-धीरे एक-दूसरे के करीब आते हैं । जब हम किसी आकर्षक व्यक्ति से मिलते हैं, तो हम मनुष्य इन पाँच चरणों से गुजरते हैं

पहला चरण

'सम्मोहित कर देने वाली आंखें

जब महिलाएं किसी संभावित साथी को देखती हैं, तो वे उस व्यक्ति का विश्लेषण करती हैं और अपनी आंखों के माध्यम से सूक्ष्म संकेत भेजती हैं ।

वह अपने आस-पास के माहौल पर नज़र डालती है और जिसे वह सबसे ज़्यादा पसंद करती है, उसे पहचान ले ती है । वह उस व्यक्ति के उस की ओर दे खने का इं तज़ार करती है, और लगभग पाँ च से छ: सेकं ड तक नज़रें मिलाने के बाद, वह नज़रें हटा ले ती है । अब वह आदमी उससे दोबारा नज़रें मिलाने की उम्मीद में वहीं रुका रहता है, वह सचमु च उस के दोबारा दे खने का इं तज़ार करता है । आम तौर पर, किसी पु रुष को इशारा समझने के लिए महिलाओं को औसतन तीन बार ऐसा करना पड़ता है ।"नज़रें मिलाने की यह प्रक्रिया कई बार दोहराई जाती है, जिससे प्यार की शु रुआत होती है"। यही कारण है कि कहा जाता है - प्यार आँ खों के ज़रिए दिल तक पहुँ चता है ।

दूसरा चरण

मु स्कान

जब कोई महिला पहला चरण सफलतापूर्वक पू रा कर ले ती है और उसे यक़ीन हो जाता है कि पु रुष पर्याप्त रूप से सक्षम है, तो वह दूसरा चरण शु रू करती है - 'मु स्कु राना'। वह पु रुष को दे ख कर मु स्कु राती है... एक बार या कई बार। यह मु स्कान अधू री होती है क्यों कि इसका उद्दे श्य पु रुष को उसके पास आने का संके त दे ना होता है । यही कारण है कि कहते हैं कि प्यार की शु रुआत एक मु स्कान से होती है ।

तीसरा चरण

तैयार होना

जब वह आकर्षण के दूसरे चरण को सफलतापूर्वक पू रा कर ले ती है, तो वह 'आकर्षक ढं ग से तै यार होने के तीसरे चरण में प्रवे श करती है । इस चरण में, वह ध्यान आकर्षित करने के लिए अपने बालों से खे लती है, अपनी पोशाक को ठीक करती है, धीरे से अपने होंठों को चाटती है और अपने गहनों को सं वारती है । जब कोई पु रुष किसी महिला को ऐसा करते हुए दे खता है, तो वह भी अपने कपड़े ठीक करता है, अपने बालों में हाथ फे रता है, कं धे उचकाता है, अपनी बे ल्ट ठीक करता है और अपने आस-पास के माहौल पर नजर रखते हुए धीरे से उस महिला की ओर बढ़ता है ।

चौथा चरण

बातचीत

जब कोई पु रुष किसी महिला के पास आता है और वे बातचीत शु रू करते हैं, तो आमतौर पर वह सामान्य वाक्यों से बातचीत शु रू करता है जै से "क्या मैं ने आपको पहले कहीं दे खा है? क्या आप अक्सर उस शॉपिंग मॉल में जाती हैं? क्या हम पहले किसी पार्टी में मिले हैं?..." आदि। जब महिला हां में जवाब दे ती

है, तो बातचीत आगे बढ़ती है। पु रुष उसकी तारीफ करते हुएकहता है- "आप बहुत खू बसू रत लग रही हैं" या "यह रं ग आप पर बहुत अच्छा लग रहा है" या "आपके बाल बहुत सु ं दर हैं" या "आपकी आं खें बहुत आकर्षक हैं"।

पां चवां चरण

स्पर्श

जब बातचीत अच्छी चलती है, तो पु रुष या महिला एक-दूसरे को छूने की कोशिश करते हैं। अक्सर इसमें महिला पहल करती है । महिला बातचीत के दौरान जानबू झकर या अनजाने में पु रुषको छूती है ।कं धे या बां होंको छूना बढ़ती हुई आत्मीयता को दर्शाता है ।

ये प्रे म सं बंधके पाँ च सबसे महत्वपूर्ण चरण हैं, जहाँ से प्रे मका बीज अंकुरित होना शु रू होता है । जब एक पु रुष और एक महिला इन पाँ च चरणोंको समझते हैं और एक-दूसरे के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया दे ते हैं, तब वे एक दंपत्ति बनते हैं । जोलोग इसे नहीं समझते, उन्हें जीवनसाथी ढूं ढने या सं बं ध बनाने में कठिनाई होती है ।

• • •

दिग्दर्शन पु स्तक :

“शारीरिक भाषा” – एलन पीज़,

“शारीरिक भाषा” –हार्वे से गनर,

“हर कोई क्या कह रहा है” – जो नवारो,

“लोगों का विश्ले षणके सेकरें” – ए मैककॉय,

“बॉडी लैं ग्वे ज सीक्रेट्स” – जी. विलियम्स।

प्रे म रसायन या प्रे म हार्मोन

जब कोई आपसे अत्यधिक प्रे मकरता है, तो आप सशक्त महसू सकरते हैं और जब आप किसी से अत्यधिक प्रे मकरते हैं, तो आपको साहस मिलता है ।

-लाओ त्सू

जब हम प्यार में पड़ते हैं, तो अक्सर हमें शक्ति का अनु भव होता है । यह लगभग मदहोश कर दे ने वाला होता है । सबकुछ सुं दर लगने लगता है, हमारा तनाव गायब हो जाता है, और हम जु नू न और दीवानगी के एक नए स्तर पर पहुँ च जाते हैं ।

लोग कहते हैं कि हम दिल से प्यार करते हैं । किसी खास इं सान को दे खकर हमारी धड़कन ते ज़ हो जाती है । लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्यार असल में दिल से नहीं, दिमाग से शु रू होता है? जी हाँ! जब हम किसी को पसं द करने लगते हैं, तो हमारे दिमाग में इतने सारे रसायन निकलते हैं कि यह उत्साह, खु शी, आत्मीयता और शांति जै सी कई भावनाओं का मिश्रण बन जाता है ।

अगर किसी को दे खकर आपके दिल में एक अजीब सी खु शी और गु दगु दी सी महसू स होती है, तो समझ लीजिए कि आपके दिमाग में रसायनों का एक अनोखा खेल शु रू हो गया है । उस व्यक्ति के बारे में सोचकर आपको खु शी मिलती है । और इस भावना का रहस्य डोपामाइन हार्मोन में छिपा है ।

डोपामाइन एक न्यू रोट्रां समीटर है, जिसे 'फील गु ड हार्मोन' के नाम से भी जाना जाता है । जब भी आप अपने पसं दीदा व्यक्ति के बारे में सोचते हैं, डोपामाइन रिलीज होता है ।

आपने शायद ऐसे अनु भव किए होंगे, जब आप अपनी पहली मुलाकात के बारे में सोचते हैं और थोड़ा घबरा जाते हैं, दिल की धड़कन ते ज हो जाती है । अगर ऐसा आपके साथ हो रहा है, तो आपको पता होना चाहिए कि यह सब आपके दिमाग का खेल है । किसी भी रोमांटिक रिश्ते की शु रुआत में, जब आप अपने पार्टनर से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो आप घबरा जाते हैं या रोमां च महसू स करते हैं । आपका दिमाग किडनी के ऊपर स्थित एड्रिनल ग्रंथि को संके त भे जता है । ये संके त मिलते ही, एड्रिनालिन, एपिनेफ्रिन और नॉरएपिनेफ्रिन हार्मोन इस उत्ते जना को और बढ़ा दे ते हैं । डोपामाइन की तरह, नॉरएपिनेफ्रिन भी एक 'अच्छा महसू स कराने वाला' हार्मोन है, जो प्यार की खू बसू रत भावनाओं को और बढ़ाता है । और आप अपने पार्टनर के प्रति तीव्र आकर्षण और दीवानगी महसू स करने लगते हैं । ये हार्मोन आपके दिमाग का हरी झं डी है कि आप इस रिश्ते को आगे बढ़ाएं । जब आपका दिमाग पहचान ले ता है कि आप प्यार में हैं और आप

इसे अपने चारों ओर महसू स करके रहे हैं तो दिमाग का लिम्बिक सिस्टम लगातार डोपामाइन हार्मोन का स्राव शु रू कर दे ता है । यह हार्मोन प्यार की आपकी इच्छा को और तीव्र कर दे ता है । अगर आपका पार्टनर आपके साथ नहीं है, तो यह हार्मोन उस व्यक्ति को दे खने और मिलने की आपकी इच्छा को और तीव्र कर दे ता है । जब आप किसी से प्यार करते हैं तो न तो उनकी कमियां आपको परे शान करती हैं और न ही आप उनमें कोई कमजोरी दे खते हैं । यहां तक कि जब कोई दूसरा आपके साथी की खामियां बताता है, तब भी आप उन्हें नजरअं दाज कर दे ते हैं । टे म्पोरल लोब में एमिग्डला नामक न्यू रॉन्स का एक समू ह होता है, जो यह तय करने के लिए जिम्मे दार होता है कि कब और कै से प्रतिक्रिया दे नी है । इसे लिम्बिक सिस्टम का हिस्सा माना जाता है और यह निर्णय ले ने, खतरे को पहचानने, झू ठ पकड़ने और समझने आदि में मदद करता है । जब कोई व्यक्ति प्यार में होता है, तो एमिग्डला निष्क्रिय हो जाता है, या दूसरे शब्दों में, यह प्रमु ख भावनाओं के विपरीत किसी भी बात को समझने से इनकार कर दे ता है । यही कारण है कि लोग कहते हैं 'प्यार अं धा होता है। जब आप किसी से इतना जु ड़ जाते हैं कि आप अपना पू रा जीवन साथ बिताना चाहते हैं, तो आपका मस्तिष्क ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन जारी करता है, जो दो लोगों को भावनात्मक रूप से जोड़ता है ।

ऑक्सीटोसिन को 'प्रे म हार्मोन' भी कहा जाता है । यह हार्मोन मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस नामक भाग में उत्पन्न होता है । यह हार्मोन तब स्रावित होता है जब दो लोग भावनात्मक रूप से एक-दूसरे के करीब आते हैं । ऑक्सीटोसिन दो लोगों के बीच विश्वास और प्रतिबद्धता को बढ़ावा दे ता है ।

जब प्रे मी हमे शा के लिए एक साथ आते हैं, तो मस्तिष्क का वें ट्रल पैलेडियम सक्रिय हो जाता है । मस्तिष्क का यह भाग ऑक्सीटोसिन और वै सोप्रेसिन से भरपू र होता है । ये दोनों हार्मोन उन्हें प्रे म और गहरे जु ड़ाव का एहसास कराते हैं । एड्रे नालाईन और एम्फ़े टामाइन आनं द और उत्साह की भावनाएँ प्रदान करते हैं । इसके अलावा, एं डोर्फिन हार्मोन भी होते हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबू त करते हैं और छोटी-मोटी स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करते हैं । जब दो लोग चुं बन करते हैं, तो उनके मस्तिष्क एक-दूसरे की लार का ते जी से विश्ले षण करते हैं और उनकी आनु वंशिक अनुकूलता के आधार पर निष्कर्ष पर पहुँ चते हैं । महिला का मस्तिष्क पु रुष की प्रतिरक्षा प्रणाली की स्थिति के आधार पर निर्णय ले ता है ।

यह संपूर्ण सकारात्मक रासायनिक प्रतिक्रिया ही वह कारण है कि प्रे म में रहने वाले लोग प्रे म में न रहने वालों की तुलना में बे हतर स्वास्थ्य रखते हैं और बीमारियों की चपे ट में आने की सं भावना कम होती है । प्रे म में रहना वास्तव में आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है ।

सिमिन ज़ेकी और एं ड्रयू बेंजेला ने उन11 महिलाओं और 6 पु रुषोंके मस्तिष्क का स्कै नकिया, जो 6 से 12 महीनों से एक-दूसरे के प्यार मेंपागल थे । इन सभीपु रुषों और महिलाओं को बारी-बारी से उनके प्रिय और अन्य मित्रों की तस्वीरें दिखाई गईं। यह पाया गया कि अपने प्रिय की तस्वीर दे खनेके बाद, उनके मस्तिष्क के चारविशिष्ट क्षे त्र सक्रिय हो गए। इनमें से दोक्षे त्र अधिक विकसित से रे ब्रा कॉर्टेक्स में थे । ये थे मेंडियल इं सुला, जो प्राकृतिक भावनाओं के लिए जिम्मे दार है और सिंगले टका वह भाग, जो मादक पदार्थों के प्रति प्रतिक्रिया के लिए जिम्मे दार है जो आनं द की भावना पै दाकरते हैं । अन्यक्षे त्र मु ख्य रू प से प्रिमिटिव गैंग्लियन में थे, जो अनु भवोंके लाभों को समझने औरकिसी चीज की लत लगने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ।

यह शोध स्पष्ट करता है कि प्रे म में व्यक्ति मदहोश और उत्साहित क्यों महसू सकरता है, और उसका तनाव और चिंता क्यों गायब हो जाती है ।

हमें कौन से गु ण आकर्षित करते हैं?

हम अक्सर अपने शारीरिक बनावट के विपरीत गु णोंकी ओर आकर्षित होते हैं ।पु रुषकोमल, सु डौल महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं, जबकि वे स्वयं मजबू त औरएथलेटिक होते हैं ।पु रुष आमतौरपर चौड़े कू ल्हों, पतली कमर, लं बी टां गों और भरे हुए स्तनों वाली महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं ।

महिलाओं का झुकाव ऐसे पु रुषोंकी ओर भी होता है जिनकी शारीरिक बनावट उनसे बिल्कुल विपरीत हो, जै से चौड़े कं धे, सु डौल कू ल्हे, गठीली जां घें और कं धे, मजबू त जबड़ा और तीखी नाक। हालांकि, इसके कई अपवाद भी हैं ।

महिलाओं को अक्सर 'V' शेप वाले पु रुषपसं द आते हैं,जिनके कं धे चौड़े,बां हें मजबू त औरकमर पतली होती है ।पहले पु रुषोंके लिए ये गु ण आकर्षण का के ं द्र हुआकरते थे ।लगभग सभी महिलाओं को सु डौल कू ल्हे वाले पु रुषपसं द आते हैं ।वह अध्ययन से पता चला है कि हम उन लोगों की ओर आकर्षित होते हैंजिनकी रुचियां, व्यवहार और दृष्टिकोण हमारे जै से होते हैं । बाद अध्ययनों मेंपाया गया कि ऐसे हालात में प्रे मी लं बे समय तक रिश्ते में रह सकते हैं । हालांकि, बहुत अधिक समानताएं बोरियत का कारण बन सकती हैं । हमें उतनी हीभिन्नता चाहिए जिससे हमारी रुचियां बरकरार रहें और हमारे व्यक्तित्व एक-दूसरे के पू रक हों, न कि इतनी कि हमारी जीवनशैली में टकराव पै दा हो जाए।

प्यार या जु नू न

लैला-मजनू - इतिहास का एक प्रसिद्ध जोड़ा। उस समय लैला के प्रति मजनू का जु नू न इतना प्रसिद्ध था कि लोग उससे मिलने के लिए दूर-दूर से आतेथे । मजनूका असली नाम 'कै स था, जिसका अरबी में अर्थ 'बुद्धिमान' होता है, लेकिन लोगों को उसका जु नू न उसके नाम से मेल नहीं खाता था, इसलिए वे उसे 'मजनू-मजनू' कहने लगे । मजनूलैला के ख्यालों में डूबा रहता था। जब भी बोलता, लैला का ही जिक्र करता। वह लैला को दे खनेके लिए बे सब्री से इं तजार करता था; लैला को दे खनेकी उम्मीद हमे शा उसके दिल में रहतीथी। जब बादशाह को मजनू के इस जु नू नके बारे मेंपता चला, तो वह यह जानने के लिए उत्सुक हो गया कि आखिर यह परी कौन है, जिसके लिए मजनू इतना दीवाना हो गया है ।

राजा ने लैला को अपने दरबार में बुलाया और उसे अपना घूं घट हटानेको कहा। जब लैला ने अपना घूं घट हटाया, तो राजा ने उसे दे खकर कहा, “अज़ दिगर खु बा तै अज़ो ने स्ती” - “ओह लैला! तु म इतनी खू बसू रत तो नहीं हो,फिर मजनू तु मसे इतना प्रेम क्यों है?” उसने उत्तरदिया, “महाराज! मे री सुं दरता दे खनेके लिए आपको मजनू की आँ खोंकी ज़रूरत है ।”

न्यू जर्सी के रटगर्स विश्वविद्यालय की मनोवै ज्ञानिक डॉ. हेले नफिशर एक शोध कर रही हैं जिसके तहत वे मस्तिष्क की स्कैनिंग के माध्यम से प्रे मके प्रभावोंको समझने का प्रयास कर रही हैं । उन्होंनेपहले ही तीन प्रकार की भावनाओं की पहचान कर ली है - आकर्षण, लालसा और आसक्ति। प्रत्येक भावना के लिए एक विशिष्ट रसायन होता है, जो किसी के प्रति आकर्षित होने पर प्रतिक्रिया करता है । प्राणीशास्त्रके अनु सार, प्रे मके ये तीनोंपहलू प्रजननकी महत्वपूर्ण प्रक्रिया को पू राकरने के लिए विकसित हुए हैं । गर्भधारण के बाद, यह प्रणाली स्वतः निष्क्रिय हो जाती है और प्रे मकी प्रक्रिया रुक जाती है ।

पहला चरण आकर्षण है, जो शारीरिक और असीमित आकर्षण को दर्शाता है । फिशर कहते हैं, "वह अवस्था है जबकिसी व्यक्ति से सं बंधित विचार और यादें बार-बार आपके मन में आती हैं,और आप उस व्यक्ति को अपने दिमाग से निकाल ही नहीं पाते । आपका दिमाग आपके प्रिय के सकारात्मक पहलु ओं पर ध्यान केंद्रित करता है और उसकी कमियों को नज़रअं दाज़कर दे ता है "।

‘ललक’ भावी साथी के साथ मिलन और अं तरं गताकी तीव्र इच्छा है । यह भावना इतनी प्रबल होती है कि मस्तिष्क ऐसे उत्ते जक हार्मोन स्रावित करता है जो उत्साह और आनं दकी भावनाएँ उत्पन्न करते हैं । डोपामाइन शांति का अहसास दे ता है औरफिनाइलेथाइलामाइन उत्ते जना के स्तर को बढ़ाता है । से रोटोनिन भावनात्मक स्थिरता बनाए रखता है और नॉरपाइनेफ्रिन साहस की भावना उत्पन्न करता है । ललक अस्थायी होती है; यह अवस्था आमतौर पर 3-12 महीनों तक रहती है, जिसे कई लोग ‘प्रे म समझ

ले ते हैं । वास्तव, में यह एक प्राकृतिक जैविक प्रणाली है, जो यह सुनिश्चित करती है कि पु रुष और महिला प्रजनन के लिए पर्याप्त समय तक एक साथ रहें ।

लेकिन जब चाहत का दौर खत्म होता है और हकीकत का सामना करना पड़ता है, तो या तो एक साथी या दोनों एक-दूसरे को अस्वीकार कर दे ते हैं या फिर दंपति तीसरे चरण में प्रवे श करते हैं, जब उनका रिश्ता आपसी स्ने ह और समर्थन की नींव पर टिका होता है जो बच्चोंको एक टीम के रूप में पालने में मदद करने के लिए काफी लं बा चलता है ।

प्यार की शु रुआत आकर्षण से होती है, जो कुछ घं टों, कुछ दिनों या कुछ हफ्तों तक रह सकता है । इसके बाद तड़प का दौर शु रू होता है, जो लगभग 3-12 महीने तक चल सकता है, और फिर लगाव का दौर आता है ।लगभग एक साल बाद, जब हार्मोन का ज़बरदस्त असर समय के साथ कम होने लगता है और हम अपने साथी को वै से ही दे खने लगते हैं जै से वे, तब हमें चीज़ें बदलने लगती हैं । जो आदतें पहले हमें प्यारी लगती थीं, अब बोझ लगने लगती हैं ।पहले वे आपकी हर छोटी-छोटी बात ध्यान से सु नते थे; अब वे छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ जाते हैं ।पहले उन्हें आपके बाल रे शमी लगते थे, अब कं घी में बाल उलझे रहने पर वे आपसे झगड़ते हैं ।

प्रे मका जु नू नी दौर खत्म होते ही (याद रखें कि प्रे मका जु नू नी दौर आमतौर पर लगभग दो साल तक चलता है), हम वास्तविकता में लौट आते हैं और अपने व्यक्तित्व का लचीलापन खो दे ते हैं ।पति अपनी इच्छाएं व्यक्त करता है, लेकिन उसकी इच्छाएं पत्नी की चाहतों से अलग होती हैं । वह यौन सं बं ध बनाना चाहता है, लेकिन पत्नी का मन नहीं है; वह थकी हुई है ।पत्नी अपने माता-पिता के घर जाना चाहती है, लेकिन पति कहता है कि वह उनके साथ इतना समय बिताना पसं द नहीं करता। पति क्रिके ट दे खना चाहता है, लेकिन पत्नी कहती है, 'आप मु झसे ज़्यादा क्रिके ट पसं द करते हैं' धीरे-धीरे अं तरं गता का भ्रम टूट जाता है और व्यक्तिगत इच्छाएं, भावनाएं और व्यवहारिक तौर-तरीके अपना असर दिखाने लगते हैं । अब वे 'एक' नहीं, बल्कि दो अलग-अलग व्यक्ति हैं । उनके मन में अब तालमेल या एकता नहीं है । उनकी भावनाएं प्रे मकी नदी में एक साथ नहीं बह रही हैं । अब वास्तविकता की लहरें दूरियां पै दा करने लगती हैं और वे निराश हो जाते हैं । इस मोड़ पर, या तो वे एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं, अलग हो जाते हैं या तलाक ले ले ते हैं, प्यार में पड़ने के एक नए अनु भवकी तलाश शु रू कर दे ते हैं या एक-दूसरे से प्यार करना सीखने के लिए कड़ी मे हनत करना शु रू कर दे ते हैं- उस तरह का प्यार जिसमें दीवानगी भरे प्यार की स्वर्गीय अनु भूति नहीं होती है ।

प्रकृति का उद्देश्य इस हार्मोनल प्रक्रिया के माध्यम से पुरुषों और महिलाओं को एक दूसरे की ओर धकेलना है ताकि वे बिना ज्यादा सोचे-समझे प्रजनन कर सकें ।

टेस्टोस्टेरोन के कारण पुरुष इतने उत्तेजित हो जाते हैं कि वे आसानी से प्रेम के आकर्षण चरण में प्रवेश कर जाते हैं । इस प्रेम-प्रसंग के दौरान, उनका टेस्टोस्टेरोन स्तर इतना बढ़ जाता है कि वे परिणामों की परवाह नहीं करते । महिलाओं के मस्तिष्क में, भावना और तर्क के केंद्र आपस में अच्छी तरह जुड़े होते, यही कारण है कि वे टेस्टोस्टेरोन के कारण अपना आपा नहीं खोतीं। यही वजह है कि महिलाओं के लिए यह विश्लेषण करना आसान होता है कि कौन सा पुरुष संभावित साथी हो सकता है और कौन सा नहीं। यही कारण है कि अधिकांश रिश्ते महिलाओं द्वारा समाप्त किए जाते हैं और अधिकांश रिश्ते पुरुषों द्वारा शुरू किए जाते हैं ।

महिलाओं का मस्तिष्क इस प्रकार बना होता है कि उनकी दुनिया भावनाओं, संवाद और शब्दों से भरी होती है । जब उन्हें स्नेह, सराहत और सराहना का एहसास होता है, तो वे भली-भांति समझ जाती हैं कि वे प्रेम में हैं । दूसरी ओर, पुरुष अक्सर प्रेम को लेकर भ्रमित रहते हैं, वे आकर्षण, लालसा और प्रेम के भ्रम में आसानी से फंस जाते हैं । टेस्टोस्टेरोन के कारण मस्तिष्क के तार्किक भाग को निष्क्रिय कर देता है, और वे निरंतर उत्तेजना की स्थिति में रहते हैं जो अक्सर उनकी सोचने-समझने की क्षमता को धुंधला कर देती है । महिलाएं जानती हैं कि उनके लिए प्रेम कब समाप्त हो गया है । यही कारण है कि अधिकतर मामलों में महिलाएं ही रिश्ते को खत्म करती हैं या उसे संवारती हैं ।

हम महत्वपूर्ण हैं । हमारे जीवन का एक उद्देश्य है । हमारे जीवन का एक विशिष्ट लक्ष्य है । हम यह मानना चाहते हैं लेकिन जब तक कोई हमसे प्रेम का इज़हार नहीं करता, तब तक हम खुद को महत्वपूर्ण नहीं मानते । जब हमारा जीवनसाथी हम पर समय, ऊर्जा और प्रयास लगाता है, तब हमें एहसास होता है कि हम महत्वपूर्ण हैं । प्रेम के बिना हमारा जीवन महत्व, आत्मसम्मान और सुरक्षा से रहित होगा।

वैवाहिक जीवन में, जब हमें प्यार का एहसास नहीं होता, तो हमारी गलतफहमियां और भी भयावह लगने लगती हैं । हम एक-दूसरे को दुश्मन समझने लगते हैं, जो हमारे रिश्ते के लिए खतरनाक है । हम अपने आत्मसम्मान और महत्व के लिए लड़ते हैं और हमारा वैवाहिक जीवन स्वर्ग के बजाय युद्धक्षेत्र बन जाता है ।

प्रेम न तो हर प्रश्न का उत्तर है और न ही हर समस्या का समाधान, लेकिन यह हमें बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी समस्याओं पर चर्चा करने और उनका समाधान खोजने के लिए एक सुरक्षित वातावरण प्रदान कर

सकता है । ग़लतफहमियाँ दूर हो सकती हैं । दोभिन्न स्वभाव के लोग शांतिपूर्वक एक साथ रह सकते हैं, दो शरीरों में एक आत्मा बन सकते हैं । जब दो आत्माएँ शाश्वतमिलन में जुड़ती हैं,तो संसार एक बेहतर स्थान बन जाता है । इसलिए, मानवता के लिए यह बेहतर हैकि पति-पत्नी इस 'शाश्वत आध्यात्मिक मिलन' में बंध जाएँ ताकि 'धरती पर स्वर्ग' का सपना साकार हो सके ।

पु रुष और महिलाएं एक दूसरे से अलग क्यों हैं

"पु रुष और महिलाएं एक दूसरे सेभिन्न हैं । न तो बे हतर हैं और न ही बदतर के वल भिन्न हैं ।"

- सभी को शांति

पु रुष और स्त्री शारीरिक रूप से भिन्न होते हैं । एक पिता बनने के लिए बना है और दूसरा माता बनने और विकास के लिए सं तान उत्पन्नकरने के लिए। एक बलवान और दृढ़ निश्चयी होता है, जबकि दूसरा कोमल। एक मानसिक रूप से मजबू त होता है,जबकि दूसरा अपेक्षाकृ तकोमल। पु रुष और स्त्रीका विकास अलग-अलग तरीके से हुआ है पु रुषशिकार करते थे और स्त्रीशिकार किए गए जानवर को इकट्ठा करके पकाती थीं। पु रुष अपने परिवार की रक्षा करते थे और स्त्रीपरिवार का पालन-पोषण करती थीं। परिणामस्वरूप, उनके मन और शरीरका विकास पू री तरह से अलग तरीके से हुआ है ।एक का विकास भोजन और सु रक्षा को प्राथमिकता दे ते हुए हुआ है,जबकि दूसरे का विकास परिवार के पालन-पोषण को प्राथमिकता दे ते हुए हुआ है । जन्म से ही हमारा मस्तिष्क एक विशिष्ट तरीके सेकार्य करने के लिए तै यार होता है । यह एक तथ्य है कि प्राचीन काल में पु रुषशिकारी थे और स्त्रीपालन-पोषण करने वाली थीं, और यह हमारे व्यवहार, विश्वासों, प्राथमिकताओं और सहज प्रवृत्ति में भीपरिलक्षित होता है । हम इं सान इस बातको मानने से इनकार करते हैंकि हम भी एक तरह के जानवर हैं । हमारे शरीर के अं ग जानवरों जै से ही हैं,जै से मांसपेशियां, हड्डियां, हृदय, अग्न्याशय आदि। शोधकर्ताओं ने पाया है कि मानव शरीर गोरिल्ला से 98.4 प्रतिशत और घोड़े से97.5 प्रतिशत मिलता-जुलता है । हम जानवरों सेके वल अपनी तार्किक क्षमता और रणनीति बनाने की शक्ति के कारण अलग हैं । जानवर के वल अपनी परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन हम इं सानपरिस्थितियों के अनु सार सोचते और प्रतिक्रिया करते हैं । नाचता हुआ मोरचू हेका पीछा करती बिल्ली, पै र उठाकर पे शाबकरता नर कु त्ता, बोलने वाला तोता और जं गल का अघोषित राजा शे र, ये सब उनकी प्राकृतिक प्रवृत्तियों के कारण हैं, जो उनके व्यवहार को निर्धारित करती हैं ।

हम जानवरों के मामले में इस तथ्यको स्वीकार करते हैंकि नर मादाओं से अलग व्यवहार करते हैं, लेकिन हम मनु ष्योंके मामले में इसी तथ्यको स्वीकार करने मेंविफल रहते हैं ।

माता-पिता से विरासत में मिले मू ल्य और व्यवहारिक पै र्न, चाहे अच्छे हों या बु हेम उन्हें अन्य जानवरों की तरह ही अपनी अगली पीढ़ी को सौंप दे ते हैं । इसलिए, आइए सबसे पहले अपने पशु वत स्वभावको स्वीकार करें औरपु रुषों और महिलाओं के बीच सं बं धोंको बे हतर बनानेकी दिशा में एक कदम बढ़ाएं । 20 वीं शताब्दी की शु रुआत में यह माना जाताथा कि जन्म के समय बच्चेका मस्तिष्क खाली होता है और माता-पिता, शिक्षक और आसपास का वातावरण बच्चे के व्यवहारको आकार दे ते हैं लेकिन मस्तिष्क और उसके विकास पर हुए अनेक शोधों के बाद यहपाया गया है कि मस्तिष्क का विकास गर्भधारण के 6-8 सप्ताह के भीतर ही शु रु हो जाता है । हमारेपास अपना स्वयं का 'ऑपरेटिंग सिस्टम' होता है जिसमें अनेक प्रोग्राम भरे होते हैंइसलिए जन्म के समय हमपूर्व-निर्मित होते हैं ठीक वै से ही जै से कं प्यू टर सॉफ्टवे यर और हार्डवे यर से सुसज्जित होते हैं । हम मनु ष्य46 गु णसू त्रों से बने होते, जो आनु वंशिक निर्माण खं डोंकी तरह होते हैं जिनमें से आधे हमें माता से और आधे पिता से मिलते हैं । यदि माता का 23 वां गु णसू त्र X है औरपिता का 23 वां गु णसू त्र भी X है, तो गर्भ में पल रही बच्ची XX होगी। यदि पिता का 23 वां गु णसू त्र Y है, तो बच्चा XY होगा। जर्मन वै ज्ञानिक डॉ. गु ं टर डॉर्नर उन गिने-चु ने वै ज्ञानिकों में से एक थे जिन्होंने इससिद्धां तको बढ़ावा दिया कि बच्चे का लिंग गर्भावस्था के 6-8 हफ्तों के भीतरविकसित हो जाता है । उनके शोध सेपता चला कि यदि भ्रू ण मेंXY गु णसू त्र होते , तो उसमें कुछ विशे ष ऊतक विकसित होते हैं जो सीधे शरीरको पु रुष हार्मोन टे स्टोस्टे रोन भे जते, जिससे पु रुष अं डकोष बनते हैं और मस्तिष्क पु रुष गु णों और व्यवहारोंके साथ विकसित होना शु रु हो जाता है । पु रुषों और महिलाओं के मस्तिष्क का विकास अलग-अलग गु णों, प्रतिभाओं और कौशलों के साथ होता है । 'शिकारी' होने के नाते, पु रुषोंको मस्तिष्क के उनहिस्सों की आवश्यकता होती है जो उन्हेंलं बी दू री की दिशा-निर्देशन, शिकार कौशल और लक्ष्य पर निशाना साधने में मददकरते हैं । उन्हें सं चारकौशल, भावनाओं के प्रति सं वे दनशीलता और अन्य कोमल कौशलों की उतनी आवश्यकता नहीं होती जितनी महिलाओं को होती है । दू सरी ओर, महिलाओं को कम दू री की दिशा-निर्देशन, आसपास पर नजर रखने, एक साथ कई काम करने और प्रभावी सं चारकौशल जै से कौशलों की आवश्यकता होती है । इन व्यक्तिगत आवश्यकताओं के कारण, पु रुषों और महिलाओं के मस्तिष्क के कुछ विशे षहिस्से अधिक विकसित होते हैं ।

पेंसिल्वेनिया के एक चिकित्सा केंद्र में मस्तिष्क शोधकर्ता प्रोफेसर रुबन गारनेपाया कि पुरुषोंकी तुलना में महिलाओं के मस्तिष्क में अधिक धूसर तंत्रिका ऊतक होते हैं। यह क्षेत्र गणनाके लिए जिम्मेदार है; यही कारण है कि महिलाओं में पुरुषोंकी तुलना में बेहतर संचारकौशल होते हैं।

लाखों वर्षों के विकास के दौरानपुरुषों और महिलाओं में कुछ मूलभूत और प्रगतिशील परिवर्तन हुए हैं। पुरुषपरिवार के लिए भोजन लाते थे औरपरिवार को खतरों से बचातेथे, जबकि महिलाएं घर और परिवार की देखभाल करती थीं। यही कारण है कि महिलाएं अपने घरको सजाने-संवारनेको अपने कार्यस्थल या पति के कार्यस्थल की तुलना में अधिक प्राथमिकता देती हैं। आज खरीदारी के अपने तरीके में भी इन रुझानोंको देखा सकते हैं।

न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट प्रोफेसर रुबने गर ने मानवमस्तिष्क का स्कैन औरपरीक्षण करके दिखाया कि जब पुरुष आरामकरते हैं, तो उनके मस्तिष्क में विद्युत गतिविधि 80% तक कम हो जाती है, जबकि जब महिलाएं ऐसाकरती हैं, तो 60% गतिविधि जारी रहती है। इसका अर्थ है कि महिलाएं लगातार अपने परिवेश से जानकारी एकत्र करती हैं और उसका विश्लेषणकरती हैं। उनके बच्चोंके दोस्त, उनके सपने, आशाएं, प्रेम, छिपे हुए डर, उनके विचार और भावनाएं, एक महिला सब कुछ जानती है... उन्हें अक्सरपता होता है कि उनके दिमाग में क्या चल रहा है। और एक पुरुषको मोटे तौरपर इतना ही पता होता है कि उसके बच्चे घर में रहते हैं।

मस्तिष्क का कौन सा भाग क्या कार्य करता है?

अब मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (एमआरआई) के माध्यम से मस्तिष्क के विभिन्न भागों के कार्यों की पहचान और मानचित्रण करना संभव है। एमआरआईके जरिए हम यह पता लगा सकते हैंकि मस्तिष्क का कौन सा भाग कौन सा विशिष्ट कार्य करता है।

दोनों लिंगों के बीच अंतर पर प्रारंभिक शोध 16 वीं शताब्दी के अंत में फ्रांसिस गैल्टन द्वाराकिया गया था। उन्होंने पाया कि पुरुष ऊँची आवाज़ों और स्वरोंके प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। उनकी पकड़ मजबूत होती है और वे महिलाओं की तुलना में दर्द के प्रति कम संवेदनशील होते हैं। इसी प्रकार, यह भी पाया गया कि पुरुषोंको नीला रंग की तुलना में लाल रंग अधिक आकर्षक लगता है, उनकी शब्दावली व्यापक होती है और वे घरेलू समस्याओं सेनिपटने के बजाय तकनीकी समस्याओं को हल करना अधिक पसंद करते हैं। महिलाएं सुनते समय बारीकियों पर ध्यान देती हैं, पुरुषोंकी तुलना में वे अपने आप को

व्यक्त करने के लिए अधिक शब्दों का प्रयोग करती हैं, और वे व्यक्तिगत समस्याओं को हल करने और व्यक्तिगत कार्य करने में अधिक रुचि रखती हैं ।

अध्ययनों से यह भीपता चलता है कि लड़कियों के मस्तिष्क का बायां भागलड़कों की तुलना में ते जी से विकसित होता है, जिसका अर्थ है कि लड़कियां समान उम्रके लड़कों की तुलना में बे हतर तरीके से बोल सकती हैं, सं वादकर सकती हैं, पढ़ सकती हैं और सीख सकती हैं ।लड़कियों की तुलना में लड़कों के मस्तिष्क का दायां भाग ते जी सेविकसित होता है, यही कारण है कि उनमें बे हतर स्थानीय,तार्किक और बोध क्षमताएं होती हैं पु रुष गणित, निर्माण, पहेलियाँ और समस्या-समाधान में बे हतर होते हैं ।

लॉस एंजिल्स स्थित कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के न्यू रोसॉजिस्ट श्री रोजर ने पुष्टि की है कि महिलाओं के मस्तिष्क में कॉर्पस-कैलोसम पु रुषोंके मस्तिष्क की तुलना में बड़ा होता है । हिलाओं के मस्तिष्क के दाएं और बाएं गोलार्ध में 30% अधिक जु ड़ाव होता है । उन्होंने यह भीसिद्ध किया है कि पु रुष और महिलाएं किसी विशिष्ट कार्य को करते समय अपने मस्तिष्क के अलग-अलग हिस्सों का उपयोग करते हैं । एक शोध में यह भीपाया गया है कि महिला हार्मोन, एस्ट्रोजन, तंत्रिका ऊतकों और मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों के बीच सं बं धको बढ़ावा दे ता है ।

दुर्भाग्य से, हम ऐसे वातावरण में रह रहे हैं जो इस धारणाको बढ़ावा दे ता हैकि सभी एक समान हैं, जबकि अनेक तथ्य इस बात पर बल दे ते हैंकि हम स्वाभाविक रूप से भिन्न हैं और हमें अलग-अलग प्राकृतिक क्षमताएँ और रुचियाँ प्राप्त हैं । राजनीतिक रूप से पु रुष और महिलाएँ समान हो सकते हैं, उनके विचार और मत समान रूप से महत्वपूर्ण हैं, लेकिन जैविक रूप से दोनोंलिंग भिन्न हैं ।पु रुषका मस्तिष्क इस प्रकार निर्मित है कि वह एक समय में के वल एक ही कार्य कर सकता है, क्योंकि मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ गोलार्ध के बीच तं तु ओंका जु ड़ावकम होता है और उनका मस्तिष्क अधिक क्रमबद्ध होता है । महिलाएँ अपने मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों का एक साथ उपयोग करती हैं, यही कारण है कि कई बार उन्हें बाएँ और दाएँ में अं तरकरना कठिन लगता है, जबकि पु रुष अपने मस्तिष्क के एक गोलार्ध का एक समय में उपयोग करते हैं, इसलिए उन्हें बाएँ और दाएँ में अंतरकरना अपेक्षाकृ त आसानलगता है ।

पु रुषों और महिलाओं के बीच वै चारिक अं तर

"हमारे जीवन मेंस्थिर और स्थायी सु खके *90%* का आधार प्रे म है ।"

- सीएल लु ईस।

भले ही सभीविश्वविद्यालय, कॉले ज, स्कूल, शिक्षक, गु रु, प्रशिक्षण कें द्र, माता-पिता और यहां तक कि स्वयं पु रुष और महिलाएं भीमिलकर प्रयास करें, स्त्री स्त्री ही रहे गी औरपु रुषपु रुष ही रहे गा। यह मत भूलिए कि हमारी मानसिक सं रचना, हमारा शरीर, हमारे रासायनिक सं योजन, हमारे हार्मोन और हमारा निरं तरविकास, पु रुष और स्त्रीके बीचके मूलभू त अं तरको हमे शा बनाए रखें गे । चाहे हम लड़के-लड़कियों को एक समान परवरिश दे नेका कितना भी प्रयास करें, उनके मस्तिष्क की सं रचना में अं तर ही उनकी प्राथमिकताओं और व्यवहार को निर्धारित करे गा।

महिलाओं और पु रुषों में वै चारिक मतभे द स्पष्ट रूप से पाए जाते हैं, मैं ने इनमें सेकुछ को नीचे सू चीबद्ध किया है:-

महिलाएं रिश्तों को प्राथमिकता दे ती हैं, जबकि पु रुष प्रभु त्वको प्राथमिकता दे ते हैं ।

जब कोई नई लड़की कक्षा में दाखिला ले ती है, तो उसके सहपाठी उसका स्वागत करते हैं, उसका नाम पूछते हैं और उसे समू ह में शामिल कर ले ते हैं, लेकिन लड़के ऐसा नहींकरते । वे नएलड़के को तब तक समू ह में शामिल नहीं करते जब तक कि वे उसे अच्छी तरह से जान न समझ लें । यदि कोई नया लड़का समू हका ने ता बनने की कोशिश करता है, तो उसे कई चु नौतियों का सामना करना पड़ता है । सं भव है कि समू ह में इस नए 'ने ता बननेकी चाह रखने वाले' के प्रवे श सेविवाद उत्पन्न हो जाए और यहाँ तक कि समू ह टू टकर एक नया समू ह बन जाए। पु रुष हमे शा अच्छे कप्तान, साहसी और मर्दाना पु रुषोंको अपने समू ह में शामिल करने के लिए उत्सुक रहते हैं, जबकि लड़कियाँ उन सहेलियों के साथ बे हतर तालमेल बिठाती हैं जो अच्छी श्रोता और अधिक सहानु भूतिशील होती हैं ।

पु रुष चीजोंके दीवाने होते हैं और स्त्रियां लोगों को ज्यादा पसं दकरती हैं ।

अध्ययनों में पाया गया है कि जन्म के तीन महीनेके भीतर, लड़कियां परिवार के सदस्यों और अजनबियों की तस्वीरों के बीच अं तरकर सकती हैं, जबकि लड़के खिलौनों के बीच अं तरकरने में बे हतर होते हैं ।

महिलाओं का मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से लोगों और उनके चेहरों पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोग्राम किया गया है, लेकिन पुरुषों का मस्तिष्क वस्तुओं और उनके आकार पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोग्राम किया गया है।

जब आप अपने दोस्त के घर जाते हैं तो आप देखेंगे कि लड़कियाँ आपसे कुछ देर बात करती हैं, लेकिन लड़के तुरंत आपका लाया हुआ उपहार लेकर खेलने में मग्न हो जाते हैं। पाश्चात्य देशों में किए गए एक अध्ययन में, पुरुषों और महिलाओं से पूछा गया कि वे किस तरह का व्यक्ति बनना चाहते हैं। इस प्रश्न के उत्तर में पुरुषों ने कहा कि वे निडर, प्रतिस्पर्धी, सक्षम, प्रभावशाली, निर्णायक, प्रसिद्ध और व्यावहारिक बनना चाहते हैं। दूसरी ओर, महिलाओं ने स्नेह, दयालुता, करुणा, आकर्षण, मित्रता और समर्पण को उन गुणों के रूप में चुना जिन्हें वे एक व्यक्ति के रूप में अपनाना चाहती हैं। महिलाओं ने 'दूसरों के लिए हमेशा मौजूद रहना' और 'दिलचस्प लोगों से मिलना' को अपनी प्राथमिकताओं की सूची में सबसे ऊपर रखा, जबकि पुरुषों ने प्रतिष्ठा, शक्ति, भौतिक वस्तुओं और स्वामित्व को महत्वपूर्ण माना।

पुरुष प्रतिस्पर्धी होते हैं और महिलाएं सहायक होती हैं।

प्रतियोगिता, खेल, राजनीति और नेतृत्व के क्षेत्र में पुरुष ही आगे रहते हैं; पुरुष प्रतिस्पर्धा और संघर्ष करते हैं। पुरुषों के किसी भी समूह में एक पदानुक्रम होता है- एक समूह नेता होता है और अन्य सदस्य अपनी-अपनी स्थिति सुनिश्चित करने के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं। पुरुष इतने प्रतिस्पर्धी होते हैं कि सफलता के शिखर तक पहुँचने के लिए वे किसी भी चीज़ या किसी भी व्यक्ति का बलिदान कर देते हैं। इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है जहाँ पुरुषों ने सिंहासन और सत्ता के लिए रक्तपात किया है। उन्होंने अपने सगे भाइयों और रिश्तेदारों को भी नहीं बख्शा। लड़कियाँ और महिलाएँ समूह में काम करने के लिए अभ्यस्त होती हैं; वे इतनी प्रतिस्पर्धी नहीं होतीं; उनका कोई नेता नहीं होता, जब वे किसी विषय पर बात करती हैं, तो वह एक चर्चा मात्र होती है। वे पुरुषों की तरह किसी नेता को नियुक्त नहीं करतीं। लड़कियाँ या महिलाएँ समूह के प्रभावशाली सदस्यों को दरकिनार कर देती हैं और प्रभावशाली महिला को 'अहंकारी' या 'घमंडी' कहकर आलोचना करती हैं। महिलाएँ संवाद कला का उपयोग करके संबंध बनाती हैं और सहयोग प्रदान करती हैं; यही कारण है कि वे आसानी से अन्य महिलाओं से संवाद करती हैं और मित्रता करती हैं; वे किसी भी विषय पर दिल खोलकर बातें कर सकती हैं... बच्चे, परिवार या यहाँ तक कि अंतरंग प्रसंग भी। वहीं पुरुष या तो अपने जीवन के विशेष व्यक्तियों से ही खुलकर बात करते हैं या बिल्कुल भी नहीं।

पु रुष बहादु र दिखना चाहते हैं और महिलाएं भावुक दिखना चाहती हैं ।

शिकारी के रूप में पु रुषोंके विकास ने उन्हें हमे शा बहादु र और शक्तिशाली दिखने के लिए प्रेरित किया है । संकट के समय, पु रुष अपनी भावनाओं को दबाने की प्रवृत्ति रखते हैं, यह उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है । हमारे समाज में इस प्रवृत्ति को 'पु रुषोंको दर्द महसू स नहीं होता, 'तु म मर्द हो! रोओ मत!', 'लड़की की तरह मत रोओ!', 'हिम्मत रखो! मर्द बनो!' जै से सं वादों द्वारा और भीतर बिठा दिया जाता है ।पु रुषोंके अनु सार, भावनाओं और कमजोरी को व्यक्त करना कमजोरी की निशानी है ।

एक महिला को इस तरह से बनाया गया हैकि उसमें अपने परिवार की दे खभाल करने के लिए आवश्यक गु ण होते हैं, जै से दयालु ता, विश्वास, सहयोग, सं वे दनशीलता, अभिव्यं जकता, कोमलता... वह जानती है कि नियं त्रण रखना हमे शा आवश्यक नहीं होता है ।

जब कोई महिला तनावग्रस्त या भावुक होती है, तो वह अक्सर रोकर इसे व्यक्त करती है; वह प्यार, ध्यान और दे खभाल चाहती है ।लेकिन पु रुष अपनी प्राथमिकताओं के अनु सार व्यवहार करता है, क्योंकि वह महिला की इस स्थिति को समस्या का समाधान ढूं ढनेका संके त समझता है । उसे सां त्वना दे ने बजाय, पु रुष उसे सलाह दे ना शु रू कर दे ता है, उससे तर्किक प्रश्न पूछता है, विस्तार से पूछताछ करता है और कहता है कि चिंता न करो, यह कोई बड़ी बात नहीं है । महिलाओं के लिए, भावनाओं को व्यक्त करना सं चारका एक तरीका है; एक बार व्यक्त करने के बाद, वह उस भावना से उबर जाती है और आगे बढ़ जाती है, लेकिन पु रुष समस्याके समाधानका भार अपने कं धोंपर ले ले ता है और जब वह समाधान नहीं ढूं ढपाता, तो खु दको 'असफल' मानता है । यहीकारण है कि जब महिलाएं भावुक होती हैं तोपु रुष तनावग्रस्त या परे शान हो जाते हैं ।

पु रुष समस्या का समाधान करना चाहते हैं जबकि सभी महिलाओं को समर्थन और सहानु भूति की आवश्यकता है ।

पु रुषका मस्तिष्क तार्किक और समस्या-समाधान करने वाला होता है ।पु रुष स्वयं ही अपनी समस्याओं का समाधान करने के लिए प्रेरित होता है याकिसी अन्य व्यक्ति को समस्या का समाधान करने के लिए प्रेरित/आदे श दे ता है । संक्षेप में, पु रुष'समस्या-समाधान मशीन' हैं । जबकोई महिला अपनी समस्याएँ बता रही होती है, तो पु रुष उसेकई बार रोककर समाधान सु झाता है । वह ऐसाकरने से खु दको रोक नहीं पाता क्योंकि उसका मस्तिष्क इसी तरह से प्रोग्रामकिया गया है । उसेलगता है कि समाधान मिलने के बाद महिला को अच्छा लगे गा, लेकिन महिला को के वल बात करनी होती है और इसलिए वह सु झाए गए

समाधान को अनदे खाकर दे ती है, जिससे पु रुषको असफलता का एहसास होता है और उसेलगता है कि महिला अपनी समस्याओं के लिए उसे ही दोषी ठहरा रही है । महिलाओं को समाधान की आवश्यकता नहीं होती, वे के वल बात करना और अपनी बात सु नाना चाहती हैं ।

हार्मोन गे म

"क्या हम आदर्श प्रे मीकी तलाश में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं बजाय इसके कि हम आदर्श प्रे मका सृ जनकरें?"

—टॉम रॉबिन्स

प्रे म में डूबे लोगों को हार्मोनों के कारण जीवं त अनु भव होते ; हैं खु शीके हार्मोन होते हैं जो उनके दिल, दिमाग और मस्तिष्क को नई ऊर्जा से भर दे ते हैं । प्रे मपूरी तरह से बदल दे ता है । आप अपने जीवन में व्यस्तथे, तभी एक दिन आप प्रे म मेंपड़ गए... और अब आप पहले जै से नहीं रहे. आपके विचार, आपकी अभिव्यक्ति, आपका स्वास्थ्य, सब कुछ बदल जाता है । आपकी धड़कन, सोने का तरीका, आपके हं सनेका तरीका, आपके चलने का तरीका, सब कुछ नया हो जाता है ।

हार्मोन हमारे शरीरके रासायनिक सं दे शवाहक होते हैं जो शरीर के तरल पदार्थों के माध्यम से शरीरके एक भाग से दूसरे भाग तक यात्रा करते हैं और विशिष्ट कार्यों को पू राकरने के लिए निर्देश दे ते हैं । वर्षों से यह माना जाता था कि हार्मोन के वल हमारे शरीरको प्रभावित करते हैं और मन और विचारों पर उनका कोई प्रभाव नहीं होता। लेकिन शोध अध्ययनों ने यहसिद्ध कर दिया है कि हार्मोन हमारे मन और विचारों को भी नियंत्रित करते हैं ।

पु रुषों और महिलाओं में हार्मोन का स्तर अलग-अलग होता है । कुछ विशे ष हार्मोन पु रुषों में मर्दाना गु णों को बढ़ावा दे ते हैं जबकि कुछ अन्य हार्मोन महिलाओं में स्त्रीत्व गु णोंको बढ़ाते हैं । टे स्टोस्टे रोन दाढ़ी-मूंछ, लं बा और चौड़ा कद, मां सल शरीर, ताकत, बहादुरी, आक्रामकता आदि जै से मर्दाना लक्षणों के लिए जिम्मे दार होता है । टे स्टोस्टे रोन के कारण पु रुषों में वसा और प्रोटीनका अनुपात क्रमशः 15% और 45% होता है ।

एस्ट्रोजन एक महिला हार्मोन है, जो महिलाओं में अधिक मात्रा में पाया जाता है । एस्ट्रोजन स्त्रीत्व गु णों, सं तुष्टि और शांति की भावना, और परिवार के पालन-पोषण की प्रे रणाके लिए जिम्मे दार है । एस्ट्रोजनके कारण, महिला शरीर में वसा और प्रोटीनका अनुपात 26% से 20% होता है । यह अतिरिक्त वसा स्तनपान के लिए अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है और भोजनकी अपर्याप्त उपलब्धता की स्थिति में सु रक्षा प्रदान करती है । जै से ही महिला किसी बच्चे को दे खती है, उसके शरीर में प्रोजे स्टे रोनका स्तर बढ़ जाता है । अध्ययनों से यह भीपता चला है कि जै से ही महिला किसी मुलायम शिशु के आकार के खिलौने

को छूती या दे खती है, उसके शरीर में प्रोजे स्टे रोन स्राव होता है । यहीकारण है कि महिलाएं/लड़कियां टे डीबियर और शिशु के आकार के खिलौनों को पसं दकरती हैं ।पु रुषों में प्रोजे स्टे रोन का स्तर कम होता है, इसलिए वे टे डीबियर और मुलायम वस्तु ओंके प्रति महिलाओं के प्रे मको नहीं समझ सकते ।

50 वर्ष की आयु के बादपु रुषों में टे स्टोस्टे रोन का स्तर घटने लगता है और इसीकारण समय और उम्र के साथ उनकी आक्रामकता भी कम हो जाती है । रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में टे स्टोस्टे रोन का स्तर बढ़ जाता है जबकि एस्ट्रोजन का स्तर घट जाता है, जिसके परिणामस्वरूप रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं के स्त्रीत्व गु णक्षीण होने लगते हैं और उनके व्यक्तित्व में पु रुषत्व गु ण,जै सेकठोर आवाज और आक्रामक रवै या, प्रकट होने लगते हैं ।

टे स्टोस्टे रोन प्रतिस्पर्धा, सफलता और उपलब्धि की भावना को बढ़ावा दे ता है । यहीकारण है कि खेलकू द, प्रतियोगिताओं, अपराध और यु द्धों में अधिक पु रुष भागले ते हैं और इन क्षे त्रों में उनका एकाधिकार है ।

जॉर्जिया स्टे ट यूनिवर्सिटी के प्रोफे सर जे म्स डै ब्स ने व्यापारिक ने ताओं, राजने ताओं, खिलाड़ियों, पु जरियों और कैदियों के लार के नमू ने एकत्र किए। इन नमू नोंकी जां चकरने पर उन्होंने पाया कि हर क्षे त्र में अच्छा प्रदर्शन करने वाले पु रुषों में टे स्टोस्टे रोन का स्तर असं तोषजनक प्रदर्शन करने वाले पु रुषोंकी तुलना में अधिक था। पु जरियों में टे स्टोस्टे रोन का स्तर कम पाया गया, जो कम प्रभु त्व और यौन गतिविधि की कमी को दर्शाता है । उन्होंने यह भीपाया कि कानू न औरबिक्री के क्षे त्र में अच्छा प्रदर्शन करने वाली महिलाओं में टे स्टोस्टे रोन का स्तर सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक था। इसके अलावा, उन्होंने यह भी दिखाया कि टे स्टोस्टे रोन न केवल सफलता की सं भावनाओं को बढ़ाता है बल्कि शरीर में अधिक टे स्टोस्टे रोन के उत्पादनको भी बढ़ावा दे ता है ।

टे स्टोस्टे रोन ही वहकारण है जिसके चलते मानव इतिहास में पु रुषोंका वर्चस्व रहा है । यह भी सर्वथा सत्य है कि भविष्य में भी उच्च टे स्टोस्टे रोन स्तर वाले पु रुष ही मानव जाति पर प्रभु त्व स्थापित करें गे और केवल वही महिलाएं पु रुषप्रधान क्षे त्रों में सफल हो पाएं गीजिनका टे स्टोस्टे रोन स्तर उच्च होगा।

आजकल हमारे जीवन में शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं जबकि मानसिक गतिविधियाँ काफी बढ़ गई हैं ।दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण पु रुषोंके शरीर में टे स्टोस्टे रोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे उनमें आक्रामकता और तनाव बढ़ता है, जो उनके पारिवारिक जीवन को बु री तरह प्रभावित करता है । साथ ही, यह उनमें आपराधिक और हिंसक प्रवृत्तियों को भी बढ़ावा दे ता है ।

आजकल महिलाएं पु रुषोंके काम कर रही हैं । वे ृहिणी होने के साथ-साथ कामकाजी महिलाएं भी हैं, जिसका असर उनके स्त्रीत्वपर पड़ रहा है । उनमें एस्ट्रोजन और प्रोजे स्टे रोन का स्तर घट रहा है, जिसके कारण वे अधिक से अधिक पु रुषोंचित और आक्रामक होती जा रही हैं और उनके स्त्रीत्व गु ण लु प्त होते जा रहे हैं । हम सभीको पु रुषों और महिलाओं में हो रहे इन हार्मोनल परिवर्तनों के प्रति जागरूक रहना चाहिए, क्योंकि यह दर्शाता है कि हम आं तरिक रूप से बदल रहे हैं और इसलिए हमें बाहरी रूप से भी आवश्यक बदलाव करने होंगे, ताकि रिश्तों में सामं जस्य बना रहे । ध्यान रहे कि ये हार्मोनल परिवर्तन पु रुष-महिला सं बं धोंको काफी हद तक बिगाड़ दें गे ।

पु रुषों और महिलाओं के लिए से क्स का क्या अर्थ है?

"प्रे म एक ऐसा पक्षी है जिसे स्वतं त्र रहना पसं द है.. उसे बढ़ने और चलने के लिए पू रा आकाश चाहिए।"

—ओशो

हाइपोथैलेमस मानव शरीरका यौन कें द्र है । मस्तिष्क का यह भाग भावनाओं, रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित करता है । यह स्ट्रॉबे रीके आकार का अं ग हैजिसका वजन लगभग 4-5 ग्राम होता है ।पु रुषोंका हाइपोथैलेमस महिलाओं के हाइपोथैलेमस से बड़ा होता है । टे स्टोस्टे रोनहार्मोन इसी अं ग- हाइपोथैलेमस - के माध्यम से यौन इच्छाको बढ़ाता है । चूंकि पु रुषों में महिलाओं की तुलना में 10-20 गु ना अधिक टे स्टोस्टे रोन होता है,इसलिए उनका हाइपोथैलेमस भी आकार में बड़ा होता है और इसलिए उनकी यौन इच्छा महिलाओं की तुलना में कहीं अधिक होती है । यहीकारण है कि पु रुषकिसी भी समय और किसी भी स्थान पर यौन इच्छा कर सकते हैं ।

पु रुषों में तीव्र यौन इच्छाका एक कारण मानव जाति को आगे बढ़ानेकी जैविक प्रवृत्ति भी है । इसके लिए यह आवश्यक है कि पु रुषकी यौन इच्छा सक्रिय रूप से केंद्रित हो, ताकि वह किसी भी परिस्थिति में यौन सं बं ध बना सके ।

प्रागैतिहासिक काल में, पु रुषोंको दुश्मन या जं गली जानवर से बचनेके लिए जल्द से जल्द वीर्यपात करना आवश्यक होता था। महिलाओं में हाइपोथैलेमसका आकार पु रुषोंकी तुलना में छोटा होता है और टे स्टोस्टे रोन हार्मोन का स्तर भी कम होता है । यहीकारण है कि महिलाओं में यौन इच्छापु रुषोंकी तुलना में कम होती है और वेकम आक्रामक होती हैं । गर्भावस्था के नौ महीनोंके दौरान, महिलाओं की शारीरिक गतिविधि अक्सर सीमित हो जाती है और उनका अधिकां श समय बच्चेकी दे खभाल में व्यतीत होता है, जब तक कि वह 7 वर्ष का नहीं हो जाता। यही कारण है कि महिलाएं जीवन साथी में एक ऐसे सं भावित पिता की तलाश करती हैं जो उन्हें भोजन, आश्रय और सु रक्षा प्रदान कर सके । महिला का मन ऐसे पु रुष की तलाश करता है जो बच्चेकी दे खभाल कर सके और दीर्घकालिक रूप से प्रतिबद्ध रह सके ।

किंसे विश्वविद्यालय में किए गए एक शोध में पाया गया कि 38% पु रुष हर30 मिनट में से क्सके बारे में सोचते हैं, जबकि के वल 11% महिलाएं ही ऐसा करती हैं । इस अं तरका मु ख्य कारण पु रुषों में टे स्टोस्टे रोनका उच्च स्तर है, जो उन्हें हमे शा सं भोगके लिए तै यार रखता है ।

लेकिन यु वावस्थाके बाद, पु रुषों में टे स्टोस्टे रोनका स्तर घटने के कारण यौन इच्छा कम होने लगती है, जबकि महिलाओं में उम्रके साथ यौन इच्छा बढ़ती है और36-38 वर्ष की आयु में चरमपर पहुं च जाती है ।पु रुषों में यौन इच्छा17-19 वर्ष की आयु के दौरान चरमपर होती है । सूर्योदय के समयपु रुषों में टे स्टोस्टे रोनका स्तर दिन के अन्य समयकी तुलना में दोगु ना होता है,पु रुषोंको दिन में पां च से सात बार टे स्टोस्टे रोनकी लहरें महसू स होती हैं ।

अमेरिकन डे मोग्रफिक्स जर्नल के शोधविशे षज्ञोंके एक समू ह ने1997 में 10,000 वयस्कों के एक सर्वेक्षण के परिणाम प्रकाशित किए, जिसमें यौन इच्छा और बुद्धि के बीच सं बं धदिखाया गया। यह पाया गया कि आप जितने बुद्धिमान होते हैं, आपकी यौन इच्छा उतनी ही कम होती है । स्नातकोत्तर की डिग्री प्राप्त बुद्धिजीवी एक वर्ष में 52 बार यौन सं बं ध बनाते ,हैंजबकि सामान्य स्नातक 61 बार और स्कूल छोड़ने वाले 69 बार यौन सं बं ध बनाते हैं9 से 5 की नौकरी करने वाले पु रुष एक वर्ष में 48 बार यौन सं बं ध बनाते ,हैंजबकि 60 घं टे से अधिक काम करने वाले पु रुष82 बार यौन सं बं ध बनाते हैं । इससे पता चलता है कि उनमें टे स्टोस्टे रोनका उच्च स्तर उनकी कार्य क्षमता के साथ-साथ यौन इच्छा को भी बढ़ाता है । जै ज़ सं गीतसुनने वाले लोगों की यौन इच्छा पॉप सं गीतसुनने वालों की तुलना में लगभग 34% अधिक होती है, जबकि शास्त्रीय सं गीतसुनने वालों की यौन इच्छा सबसे कम होती है । यौन सं बं ध स्वास्थ्यके लिए अच्छा है... पु रुषों और महिलाओं दोनों के लिए। से क्स से टे स्टोस्टे रोनका स्तर बढ़ता है, जिससे हड्डियां और मां सपेशियां मजबू त होती हैं । से क्सके दौरान एं डॉर्फिन हार्मोन निकलते हैं, जो प्राकृतिक दर्द निवारक होते हैं । हफ्ते में औसतन तीन बार से क्सने सेलगभग 35,000 किलो जूल ऊर्जा खर्च होती है, जो एक साल में 130 किलोमीटर दौड़ने से खर्च होने वाली कैलोरी के बराबर है । चरम सु ख से ठीक पहले डीहाइड्रोएपीएं ड्रोस्टे रोन(DHEA) हार्मोन निकलता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, ट्यू मरको कम करता है, हड्डियों को मजबू त बनाता है और तनावको कम करता है । महिलाओं में से क्सके दौरान ऑक्सीटोसिन और एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है, जो हड्डियों और धमनियों के लिए अमृ त के समान है । यह तनावको काफी हद तक कम करता है ।

पु रुष जो दे खते हैं उससे जितेजाते होते हैं और महिलाएं जो सु नती हैं उससेपु रुषोंका मस्तिष्क महिलाओं के शारीरिक बनावट को पहले नोटिस करने के लिए बना है, यही कारण है कि पु रुषकामुक तस्वीरों और फिल्मों से इतने प्रभावित होते हैं । इसके ठीक विपरीत, महिलाएं सं वे दनशील होती हैं और मीठे शब्दों और तारीफों से उत्तेजित होती हैं । यहीकारण है कि लगभग सभी आयु वर्ग के पु रुषपोर्न वीडियो और तस्वीरों

के दीवाने होते , हैंजबकि लगभग सभी आयु वर्ग की महिलाएं औरलड़कियां मधु र रोमां टिक सं गीतकी शौकीन होती हैं ।पु रुषोंकी प्रगतिशील भूमिका यह है कि वे अपनी वं शपरंपरा को आगे बढ़ानेकी चाह रखते हैं । जबकोई पु रुषकिसी आकर्षक और से क्सी महिला को दे खता है, तो वह उसके व्यक्तित्व और मू ल्योंके बारे में नहीं सोचता, न ही उसकी बुद्धि या पाक कला के बारे में । वह के वल उसके शरीरकी बनावट और शारीरिक विशे षताओंपर ध्यान दे ता है । यहीकारण है कि जब वह किसी ऐसी महिला को दे खता है जो उसके बच्चेकी मां बननेके योग्यलगती है, तो वह उसे मं त्रमु ग्ध होकर दे खता रह जाता है । 15000 पु रुषों और महिलाओं पर किए गए एक सर्वेक्षण के परिणामों से पता चला कि पु रुष और महिलाएं एक-दूसरे में दीर्घकालिक यौन साथी के रूप में क्या तलाशते हैं ।

महिलाएं पु रुषों में क्या दे खती हैंप्राथमिकता के क्रम में

- व्यक्तित्व
- हास्यवृत्ति
- सं वे दनशीलता
- बुद्धि
- अच्छा शारीरिक गठन

पु रुषों का मानना है कि महिलाएं पु रुषों में निम्नलिखित चीजें तलाशती हैं

- व्यक्तित्व
- अच्छा शारीरिक गठन
- हास्यवृत्ति
- सं वे दनशीलता
- एक सुं दर चे हरा

इससे पता चलता है कि महिलाएं पु रुषों में वां छनीय गु णोंकी सू ची में व्यक्तित्व को सबसे ऊपर रखती हैं, जबकि सु गठित शरीर उनकी प्राथमिकता सू ची मेंपां चवें स्थानपर है ।पु रुषोंका मानना है कि अच्छे व्यक्तित्व के बाद महिलाएं पु रुषों में सुगठित शरीर को पसं दकरती हैं, और फिर हास्यबोध को। यही कारण है कि पु रुष अपने व्यक्तित्व और सु गठित शरीर का प्रदर्शन करने मेंकोई कसर नहीं छोड़ते ।

सर्वेक्षण के परिणामों के अनु सार,पु रुष अपने दीर्घकालिक यौन साथी में क्या तलाशते हैं और महिलाएं पु रुषों में क्या वां छनीय मानती हैं (गलतफहमी)?

पु रुष महिलाओं में क्या खोजते हैं - वरीयता क्रम में

- व्यक्तित्व
- सुं दरता
- बुद्धि
- हास्यवृत्ति
- अच्छा शारीरिक गठन

महिलाओं को लगता है कि पु रुष किसी महिला में सुं दरता, सु डौल शरीर, स्तन और कू ल्हे दे खते, हैं इसीलिए वे मेकअप करना, स्तनों को उभारना, छाती पर कपड़ों को ठीक करना और कू ल्होंको आकर्षक दिखाने के लिए टाइट जींस/सलवार-सू ट और ऊं ची हील पहनना पसं दकरती हैं । लेकिन पु रुषोंके लिए महिलाओं में सबसे वां छनीय गु ण व्यक्तित्व होता है, उसके बाद सुं दरता और फिर बुद्धि।

अधिकां श नर स्तनधारियों की तरह, पु रुषोंका मस्तिष्क भी इस प्रकार बना होता है कि वे यौन साथी की तलाश करते हैं और अनेक महिलाओं के साथ यौन सं बं ध बनानेकी इच्छा रखते हैं । सदियों से, बहुविवाह विश्व भर की हर सं स्कृति का हिस्सा रहा है । लेकिन 1960 के दशक के बाद, समाज ने एकविवाह की अवधारणा को अपनाना शु रू कर दिया। यह एक जैविक तथ्य है कि पु रुष अधिक महिलाओं के साथ यौन सं बं ध बनाना चाहते , हैं लेकिन यदि उन्हें एकविवाह सं बं ध में कुछ नया और रोमां चक मिलता है, तो वे इसे पसं दकरते हैं । यहीकारण है कि पु रुष ऑनलाइन स्टोर से आकर्षक इनरवियर खरीदते हैं । ऑनलाइन स्टोर के लोग जानते हैंकि पु रुष ज्यादातर चमकीले रं गके ऐसे इनरवियर खरीदते हैंजिन्हें आकर्षक मॉडल ने पहना हो। पु रुष अपनी पत्नियों को वे इनरवियर पहनाते हैं और उन्हें उस मॉडल के बारे में सोचके लिए प्रेरित करते हैं, जिससे उनके यौन सं बं ध में जोश आता है। कई महिलाएं पु रुषों पर आकर्षक इनरवियर के प्रभाव को समझती हैं । एक अमेरिकी सर्वेक्षण से पता चलता है कि चमकीले रं गके इनरवियर पहनने वाली महिलाओं के साथी सादे सफेद रं गके इनरवियर पहनने वाली महिलाओं की तुलना में अधिक वफादार होते हैं । इसका कारण यह है कि यह तरीका पु रुषोंकी एकविवाह सं बं ध में विविधता की आवश्यकता को पू राकरने में मददकरता है ।

रिश्ते में प्यास को बरकरार रखने के लिए महिलाओं को चमकीले और आकर्षक रं गोंका प्रयोग करना चाहिए, अलग-अलग तरह के कपड़े पहनने चहिए, चाहे वो साड़ी हो, सू ट हो, पं जाबी हो, दक्षिण भारतीय हो आदि। अलग-अलग हे यरस्टाइल अपनाने से भी व्यक्तित्व में ताजगी आएगी औरपु रुषोंकी विविधता

की चाहत पू री होगी। महिलाएं लिपस्टिक, काजल और परफ्यू मके साथ भी प्रयोग कर सकती हैं, यहां तक कि छोटे-मोटे बदलाव भी रिश्ते में नए जोश की लहर पै दाकर सकते हैं । मानव जाति के विकास के समय से ही महिलाएं चौड़ेकं धों सु डौल भु जाओं औरलं बेकद वाले पु रुषोंको पसं दकरती आई हैं, ये सभी गु ण एक शिकारी पु रुषके होते हैं,जो परिवार के लिए भोजन लाता था और उनकी सु रक्षा सुनिश्चित करता था। इसके अलावा, महिलाएं दे खभाल करने वाले, मृ दुभाषी, मधु र और रोमटिक पु रुषोंकी भी चाह रखती हैं ।पहले बताए गए गु ण मर्दाना हैं और बाद में बताए गए गु ण स्त्रीत्व से संबंधित हैं ।

पु रुषका जैविक विकास विकास सं बं धी समस्याओंको हल करने, शत्रु ओं सेलड़ने औरपरिवार की रक्षा करने के लिए हुआ है । इसविकास की एक कमी यह है कि पु रुष भावनाओंको समझने मेंकमजोर होते हैं, वे थोड़े कम सं वे दनशील होते हैं ।पु रुषोंको महिलाओं को प्यार करने और उन्हें प्रसन्न करने के कौशल को निखारने की आवश्यकता है, जिसके लिए उन्हें सीखनेके लिए तत्पर रहना चाहिए। अं तरं गता की इच्छा जगाने के लिए, पु रुषोंको महिलाओं को यह विश्वास दिलाना चाहिए कि वे उनसे प्यार करते हैं और उन्हें दिल से चाहते हैं,और वे उनके लिए अत्यं त महत्वपूर्ण हैं । यह एक तथ्य है जिसे पु रुषोंको जानना चाहिए कि महिलाओं को यौन अं तरं गता शु रू करने के लिए भावनाओं की आवश्यकता होती है ।

पु रुषों और महिलाओं की यौन प्राथमिकताएँ पू री तरह सेभिन्न होती हैं । प्राकृतिक जैविक नियम के आगे वे कुछ नहीं कर सकते, वे इस मामले में असहाय हैं । याद रखें,पु रुष और महिलाएँ एक-दूसरे के विपरीत ध्रु व हैं,इसीलिए वे एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं "।

पु रुषों और महिलाओं के लिए से क्सकितना महत्वपूर्ण है?

"हर सच्चा क्रांतिकारी तीव्र प्रे म से प्रेरित होता है ।"

—चे ग्वे रा

एक सजीव प्राणी होने के नाते, मनु ष्य में सं तान उत्पन्न करने की प्रबल इच्छा होती है । वे अपनी सं तान को फैलाकर अनं तकाल तक इस सं सार में अपनी उपस्थिति दर्ज कराना चाहते हैं । सं तान प्राप्ति की यही इच्छा यौन इच्छा को प्रेरित करती है । हालांकि, पु रुषों और महिलाओं की यौन इच्छा के प्रति अलग-अलग भावनाएँ होती हैं ।

अगर आप ध्यान दें गे तो पाएं गे कि पु रुषों और महिलाओं के बीच होने वाली सभी बातचीत का मकसद एक-दूसरे को यौन रूप से आकर्षित करना होता है । हम हमे शा एक साथी की तलाश में रहते हैं । चाहे महिलाएं अपनी सुं दरता का प्रदर्शन करें या पु रुष अपनी सफलता का... इन सबका उद्दे श्य अपने साथी को आकर्षित करना होता है ।

पु रुषों के लिए से क्स भोजन के समान है, जबकि महिलाओं के लिए यह भोजन का एक हिस्सा मात्र है । पु रुषों को से क्स का लालच देकर उनसे लगभग कुछ भी करवाया जा सकता है, लेकिन महिलाओं का पु रुषों को से क्स के लिए प्रलोभित करना मूर्खता है । पु रुषों ने से क्स के लिए सिंहासन, पद, संपत्ति और प्रतिष्ठा खो दी है, लेकिन महिलाओं में ऐसे उदाहरण दुर्लभ हैं । पु रुष अधिकां श समय से क्स के बारे में सोचते हैं, जबकि महिलाएं कभी-कभार ही इसके बारे में सोचती हैं । पु रुषों ने सुं दर महिलाओं को पाने के लिए यु द्ध लड़े हैं, अपनी जान गं वाई है, लेकिन महिलाओं ने कभी किसी सुं दर पु रुष को पाने के लिए यु द्ध नहीं लड़ा और न ही अपनी जान गं वाई है ।

इसका कारण यह है कि पु रुषों पर स्त्री में शु क्राणु डालने का जैविक दबाव होता है, जबकि महिलाओं को नौ महीने तक अपने गर्भ में शु क्राणु ओं का पोषण करना होता है और फिर लगभग 15 वर्षों तक उस बच्चे की दे खभाल करनी होती है, इसलिए उनकी यौन इच्छा इतनी तीव्र नहीं होती। वे तभी यौन सं बं ध बनाने के लिए तै यार होती हैं जब उन्हें यह आश्वास न मिल जाता है कि भावी पिता उनकी और उनके बच्चों की रक्षा और दे खभाल करने में सक्षम है । यह भी सच है कि गर्भनिरोधक गोलियों की उपलब्धता और गर्भपात के

चलन के कारण आजकल महिलाएं यौन सं बं ध बनाने का जोखिम उठाने लगी हैं और वे अपनी पसं द के पु रुष के साथ यौन सं बं ध बनाने के लिए उत्सुक हो सकती हैं। लेकिन फिर भी यह उत्सुकता पु रुषों की यौन इच्छा के मुकाबले कुछ भी नहीं है। जब कोई महिला अं तरं ग होने के लिए सहमत होती है, तो उसकी सु रक्षा उसकी प्राथमिकता होती है, वह यौन सं बं ध के लिए अपनी सामाजिक/आर्थिक सु रक्षा को जोखिम में नहीं डाले गी।

पु रुष लगभग सब कुछ से क्स के लिए करते हैं। वे चाहते हैं कि ज़्यादा से ज़्यादा महिलाएं उनके साथ से क्स करें। आपको क्या लगता है, पु रुष बॉर्डीबिल्डिंग, फै शने बल सू ट, दमदार आवाज़, परफ्यू म, हे यर स्टाइल और महं गे एक्से सरीज़ का इस्ते माल क्यों करते हैं? जी हां, ये सब महिलाओं को प्रभावित करने के लिए ही होता है। और वे महिलाओं को प्रभावित क्यों करना चाहते हैं, उनके साथ से क्स क्यों करना चाहते हैं? हो सकता है वो इसे खुलकर स्वीकार न करे, लेकिन ये इच्छा उनके अवचे तन मन में मौजू द रहती है। महिलाएं खु द को सं वारती हैं, होंठों पर रं गलगाती हैं, सज-धज कर रहती हैं, कू ल्होंको बड़ा दिखाने के लिए ऊं ची हील पहनती हैं... ये सब पु रुषों के अवचे तन मन को संके त दे ने के लिए किया जाता है कि वे यौन रूप से सक्रिय हैं और उनके बच्चे को जन्म दे ने के लिए अधिक उपयुक्त हैं। महिलाएं अपने कर्व्स दिखाने और पु रुषों को आकर्षित करने के लिए तं गकपड़े पहनती हैं। वे अपने स्तनों को आकर्षक दिखाने के लिए टाइट और पै डे ड ब्रा पहनती हैं... क्यों? महिलाएं काजल लगाती हैं, आकर्षक हे यरस्टाइल बनाती हैं, गहने पहनती हैं, टाइट कपड़े पहनती हैं... इन सबका अंतिम उद्दे श्य क्या है? एक उपयुक्त साथी को आकर्षित करना, है ना? चाहे महिलाएं इस तथ्य को समझें या न समझें, यह एक जैविक तथ्य है।

पु रुषों और महिलाओं में एक बुनियादी अं तर है पु रुष दुनिया की सभी महिलाओं को पाना चाहते हैं, जबकि महिलाएं के वल एक व्यक्ति के साथ सं बं ध और साथ चाहती हैं... कोई ऐसा जो उन्हें सुरक्षित और प्यार का एहसास करा सके। पु रुष महिलाओं की सु ं दरता से मोहित हो जाते हैं और महिलाएं पु रुषों के धन से। ऐसे अगिनत उदाहरण हैं कि कै से पु रुषों ने महिलाओं की सु ं दरता पर अपना पै सा लु टाया, क्योंकि मनोविज्ञान कहता है कि महिलाओं को सु रक्षा के लिए धन की आवश्यकता होती है, और पु रुषों को सं तुष्टि के लिए सु ं दरता और कामुकता की आवश्यकता होती है। पु रुषों में यथासं भव अधिक से अधिक सं तान उत्पन्न करने की जैविक प्रवृत्ति होती है ताकि मानव अस्तित्व को बचाया जा सके। यही कारण है कि वे हमे शा अधिक से अधिक महिलाओं के साथ यौन सं बं ध बनाने के लिए उत्सुक रहते हैं। यह सं भव है कि यदि किसी पु रुष को मुक्त कर दिया जाए, तो वह के वल यौन सं बं ध ही बनाए। इसका सबसे

अच्छा उदाहरण मं गोलियाई शासक चं गे ज़ खान है । उसनेजिस भी स्थान पर आक्रमण किया या विजय प्राप्त की, वहाँ की अधिकां श महिलाओं का बलात्कार किया, और एक अनु मानके अनु सार,वह लगभग 8% मध्य एशियाई लोगों का पूर्वज है ।विश्व भर में, के वल 3% प्रजातियाँ ही एकपत्नीत्व का पालन करती हैं, उदाहरण के लिए पें गु इन। मनु ष्य इन प्रजातियों में शामिल नहीं हैं, बल्कि वे बहुविवाह करने वाली प्रजातियों के 97% हिस्से का प्रतिनिधित्व करते हैं । यु द्धोंझगड़ों और दं गों में एक दुखद बात समान है... निर्दोष और दुर्भाग्यशाली महिलाओं का बलात्कार। विजयी से नाके सैनिक क्या करते हैं? वे लू ट-पाट करने की बजाय जीते हुएक्षे त्रकी महिलाओं का बलात्कार करने पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं । अधिकां श यु वा या मध्यम आयु र्गके पु रुष अपनी माँ, पत्नी, बहन और बेटियों को बचाने के लिए यु द्ध या दं गों में शामिल होते हैं,अपनी इज्जत बचाने के लिए जान दे ने या दे नेको तै यार रहते हैं ।

हम इं सानोंकी यही खासियत है कि हम महिलाओं के लिए सबसे आकर्षक पु रुषोंको महान मानते हैं । अगर बे टेकी कई गर्लफ्रें ड हों तो माता-पिता उसकी 'कूलने स और 'स्मार्टने स की खू ब तारीफ करते हैं । लेकिन इसके विपरीत, जब बेटियों के कई बॉयफ्रें ड,चाहने वाले यासिर्फ पु रुषमित्र भी हों, तो माता-पिता उन्हें ऐसाकरने से रोकने के लिए हर सं भवकोशिश करते हैं,कुछ मामलों में तो वेहिंसा का सहारा भी ले ते हैं । ऑनरकिलिंग के बढ़ते मामले इसका एक जीता-जागता उदाहरण हैं । अगरकई महिलाएं अपने पिता के प्रति आकर्षित हों तो बच्चे गर्व महसू सकर सकते हैं,लेकिन अगर मां का किसी दूसरे पु रुष से सं बं ध हो तो वह अपना सारा स्वाभिमान खो दे ती है ।

यदि कोई पु रुषविवाहे तर सं बं ध रखता है,तो पत्नी शायद कुछ समय बाद उसे माफ़ कर दे, लेकिन यदि पत्नी भी ऐसा ही करे, तो 99% मामलों में पति अलग हो जाएगा या तलाक दे दे गा,और चरम मामलों में वह उसे जान से मारनेकी कोशिश भी कर सकता है । अतः यह स्पष्ट है कि यौन इच्छा पु रुषका स्वभाव है; सु रक्षा के बीच घर बसाना स्त्रीका स्वभाव है । स्त्रीके लिए पति ही उसका संपूर्ण सं सार है,जबकि पु रुष के लिए पत्नी के वल उसकी यौन साथी है । उसके विचार, उसके सपने, उसका हर कार्य परिवार-केंद्रित होता है, जबकि पति के सभीकार्य उसकी यौन इच्छा से प्रेरित होते हैं । यहीकारण है कि किसी भी कारण से (अलगाव, तलाक या मृ त्यु) पत्नी से अलग होने पर पति पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, और यदि वह यौन रूप से सक्रिय है, तो वह यौन सं बं धोंके लिए एक नया साथी ढूं ढले ता है ।स्त्रियों के मामले में ठीक विपरीत होता है, क्योंकि वे अलगाव के सदमे से टूट जाती हैं, क्योंकि उन्होंने प्यार से जो घर बनाया था वह नष्ट हो जाता है और उनके लिए एक नया भरोसे मं द साथी ढूं ढना आसान नहीं होता। यह याद रखेंकि

पु रुषों और महिलाओं की ये मानसिकताएं उनकी व्यक्तिगत जैविक प्रवृत्तियों से उत्पन्न होती हैं, जो उन्हें ऐसा करने के लिए प्रेरित करती हैं ।

विवाहे तर सं बं क्यों होते हैं

"दुखी हृदय पीड़ा का कारण बनता है, और जै से-जै से पीड़ा तीव्र होती जाती है, वह ईर्ष्या का रूप ले ले ती है, और जब यह ईर्ष्या दूर हो जाती है, तो यह करुणा के लिए जगह बनाती है जो परमानं दके मार्ा को रोशन करती है ।"

-गु मनाम

कई पु रुष और महिलाएं विवाहे तर सं बं ध रखते हैं । वे ऐसा क्यों करते हैं? इसके पीछे एक जैविक कारण है । आइए समझते हैं

जै साकि हम पहले ही समझ चुके हैं कि पु रुष जैविक रूप से बहुविवाही होते हैं, जिसका अर्थ है कि वे एक से अधिक महिलाओं के साथ सं बं ध बनाना चाहते हैं, ताकि वे अपने वं श को आगे बढ़ानेके लिए अधिक से अधिक महिलाओं में अपने शु क्राणु डाल सकें । यही कारण है कि किसी भी धर्म ने पु रुषोंको के वल एक विवाह तक सीमित नहीं किया है । पु रुषोंको एक से अधिक महिलाओं से विवाह करने की अनु मति दी गई है, ताकि उनकी यौन इच्छा सामाजिक सं रचनाको न हिलाए। शायद हमारा धर्म आधुनिक नियमों और सभ्यता निर्माताओं की तुलना में हमारी मानवीय भावनाओंको बे हतर समझता है । पु रुष हर 30 मिनट में यौन सं बं ध के बारे में सोचते, और इसका कारण उनके शरीर में टे स्टोस्टे रोन का उच्च स्तर है । जब भी उन्हें कोई ऐसी महिला मिलती है जो उन्हें सं तान उत्पन्न करने के लिए उपयुक्त लगती है, तो वे उसके साथ यौन सं बं ध बनानेकी इच्छा रखते हैं । इसलिए, यह स्पष्ट है कि पु रुषके विवाहे तर सं बं धों का एकमात्र कारण यौन इच्छा ही है । तीव्र यौन इच्छा पु रुषोंके लिए सबसे असहनीय अनु भव है । यह लगभग उन्हें वश में कर ले ती है । यही इच्छा वह कारण है जिसके कारण कई धार्मिक गु रुओं, शासकों, ऋषियों और राजनीतिक ने ताओं ने अपना पद, गौरव और शक्ति खो दी है ।

मोसाद के सबसे बड़े गु प्तचर एजें सी के अधिकारियों में से एक का कहना है - "महिलाएं हमारा सबसे बड़ा और भरोसे मं द हथियार हैं, कारण? क्योंकि वह एक महिला है ।"

ब्रिटिश विश्वविद्यालय के एक शोध में पाया गया कि उच्च बुद्धि वाले पु रुषों द्वारा अपनी पत्नियों को छोड़ने की सं भावना कम होती है । लं दन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स के डॉ. सतोशी कानाज़ावा ने अपने शोध से यह निष्कर्ष निकाला कि कम बुद्धि वाले पु रुषोंकी तुलना में उच्च बुद्धि वाले पु रुष एकपत्नीत्व को अधिक महत्व दे ते हैं ।

महिलाओं के विवाहेतर संबंध बनाने का मुख्य कारण यौन संबंध नहीं है। हालांकि, अखबार, मीडिया, टेलीविजन और पत्रिकाएं जोर-शोर से यह प्रचार कर रही हैं कि महिलाएं यौन इच्छा से ग्रस्त हैं और पुरुष उन्हें संतुष्ट नहीं कर पा रहे हैं, इसलिए उन्हें दूसरे साथी तलाशने पड़ते हैं। अगर हम अखबारों और मीडिया की बात मानें, तो सभी महिलाएं चरित्रहीन नजर आएंगी। लेकिन जरा सोचिए, अपने आस-पास ऐसी कितनी चरित्रहीन महिलाओं को पहचान सकते हैं? चाहे आप कितना भी सोच लें, एक या दो से ज्यादा महिलाओं को पहचानना मुश्किल होगा। फिर भी मीडिया महिलाओं को चरित्रहीन के रूप में पेश कर रहा है। कुछ महिलाओं के दूसरे पुरुषों के साथ संबंध होते हैं, लेकिन इस विवाहेतर संबंध का मुख्य कारण उनके जीवन में 'सहानुभूतिपूर्ण साथी की कमी' है। यही कारण है कि जब कोई महिला अपना दुख और निराशा किसी दूसरे पुरुष के साथ साझा करती है, तो वह इसे यौन संबंध का निमंत्रण समझ लेता है। पुरुष अपने साथी से यौन संबंध चाहते हैं और महिलाएं भावनात्मक सहारा चाहती हैं। यदि कोई पुरुष अपनी पत्नी के साथ गहरी बातचीत नहीं करता, उसकी समस्याओं पर ध्यान नहीं देता, उसके साथ गुणवत्तापूर्ण समय नहीं बिताता, तो निश्चित रूप से उसकी पत्नी अन्य दयालु और सहानुभूतिपूर्ण पुरुषों के बारे में सोचेगी, भले ही उसके पति में असाधारण यौन शक्ति हो।

जब कोई महिला किसी दूसरे पुरुष से अपने पति की कमियों के बारे में बात करती है, तो वह पुरुष इसे अंतरंगता का निमंत्रण समझता है। पुरुष का मन अपने प्रतिद्वंद्वी (महिला के पति) को हराना और महिला को एक ट्रॉफी की तरह जीतना चाहता है। लेकिन इस इरादे की जड़ में भी यौन संबंध ही होता है, चाहे वह उसे भावनात्मक सहारा दे रहा हो या आर्थिक सहायता। पुरुष किसी महिला के लिए किए गए हर प्रयास या काम के बदले में केवल यौन संबंध ही चाहता है। यदि कोई महिला चाहती है कि दूसरे पुरुष उसकी बात को गलत न समझें या यौन संबंध का निमंत्रण न मानें, तो उसे अपने पति की कमियों के बारे में दूसरे पुरुषों से बात नहीं करनी चाहिए। महिलाएं विवाहेतर संबंधों के लिए ऐसे पुरुषों को पसंद करती हैं जिनके साथ वे अधिक सुरक्षित, सुनी-सुनाई और समझी हुई महसूस करती हैं। इस 'सुरक्षा' में आर्थिक सुरक्षा का भी गहरा महत्व है।

अगर कोई पुरुष नहीं चाहता कि उसकी पत्नी का किसी और के साथ संबंध हो, तो उसे अपनी पत्नी की बात ध्यान से सुननी चाहिए, उसकी भावनाओं को समझना चाहिए और उसे आर्थिक सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए। जब किसी पुरुष को पता चलता है कि उसकी पत्नी का बॉस अमीर और अविवाहित है, या अपने परिवार से दूर रहता है, तो पुरुष असुरक्षित महसूस करने लगता है... कभी-कभी इतना कि वह अपनी पत्नी

को उस जगह काम छोड़ने के लिए भी मजबूर कर सकता है । उसकी यह असुरक्षा की भावना जैविक दृष्टिकोण से स्वाभाविक है । अगर किसी महिला को अपने पति के लिए सचिव नियुक्त करने का मौका मिले, तो वह परिपक्व लेकिन कम खूबसूरत महिला को चुनेगी वह कभी नहीं चाहेगी कि उसके पति और सचिव के बीच का रिश्ता औपचारिक से अधिक हो। महिलाओं की असुरक्षा ही उन्हें अपने पति के आसपास कम खूबसूरत महिलाओं को ही रहने देती है लेकिन महिलाओं को यह समझना चाहिए कि उनकी जैविक प्रकृति उन्हें यथासंभव अधिक महिलाओं के साथ संबंध बनाने के लिए प्रेरित करती है । यही कारण है कि बॉलीवुड और हॉलीवुड के कई सितारों के विवाहेतर संबंध रहे जबकि उनकी पत्नियां उनसे कहीं अधिक खूबसूरत थीं। इसका मतलब है कि पुरुष सुंदरता से ज्यादा शारीरिक संबंध को महत्व देते हैं और यह उनकी जैविक प्रवृत्ति है ।

दंपत्तियों के बीच यौन समस्याओं के पीछे असली कारण

वैवाहिक जीवन की बुनियाद जीवनसाथी से प्रेम पाने की चाहत है । कार, बंगला, पैसा, क्रेडिट कार्ड, भौतिक वस्तुएँ.. पति-पत्नी के बीच प्रेम न होने पर कोई मायने नहीं रखतीं। हम अपने जीवन में किसी भी चीज़ से ज़्यादा अपने साथी का प्रेम चाहते हैं । भौतिक सुख-सुविधाएँ कभी भी भावनात्मक सहारे, प्रेम और आत्मीयता का विकल्प नहीं हो सकतीं। पत्नी शिकायत करती है कि "वह दिन भर मुझे नज़रअंदाज़ करता है, मुझसे झगड़ा करता है, मुझपर हावी होता है और फिर यौन संबंध के लिए प्यार का दिखावा करता है । मुझे इससे नफ़रत है ।" वह ऐसी पत्नी नहीं है जिसे यौन संबंध से नफ़रत हो। उसकी एकमात्र इच्छा है भावनाएँ, भावनात्मक जुड़ाव और प्रेम। प्यार द्वारा चाहा जाना हमारी मानवीय प्रकृति है । मानव अस्तित्व का केंद्रबिंदु यही अंतरंगता की चाहत और चाहा जाने की चाहत है । स्त्री की यौन इच्छा उसके शरीर से नहीं, बल्कि उसकी भावनात्मक संरचना से उत्पन्न होती है । ऐसा कोई शारीरिक कारण नहीं है जो उसे शारीरिक अंतरंगता या यौन संबंध के लिए विवश करे । उसकी यौन इच्छाएँ उसकी भावनात्मक ज़रूरतों से उत्पन्न होती हैं । यदि महिला को अपने पति से प्यार, सराहना और चाहत का एहसास होता है, तो उसमें यौन संबंध बनाने की इच्छा जागृत होती है, लेकिन भावनात्मक जुड़ाव के बिना उसकी यौन इच्छा नगण्य होती है । चूंकि पुरुषों की यौन इच्छा नियमित शारीरिक संतुष्टि की आवश्यकता पर आधारित होती है, इसलिए उनकी यौन आवश्यकता उनकी भावनात्मक आवश्यकताओं से बिल्कुल अलग होती है । इसका यह अर्थ नहीं है कि उनके लिए यौन संबंध महत्वपूर्ण नहीं है । बल्कि यह उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, लेकिन केवल यौन संबंध से उनकी प्रेम की आवश्यकता पूरी नहीं होती।

अधिकां श महिलाएं तभी यौन सं बं ध बनानेकी इच्छा रखती हैं जब उन्हें यह महसू स होता हैकि उनका साथी उनसे प्रे मकर रहा है । यदि प्रे मका इज़हार हो, तो उनकी यौन इच्छाएं जागृ त हो जाती हैं । प्रेमके बिना, यौन सं बं ध उन्हें शारीरिक शोषण जै सालगता है । यहीकारण है कि किसी ऐसे व्यक्ति से प्रे मकरना कठिन है जो आपसे प्रे म नहींकरता। यह हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति है, हम हमे शा से ऐसे ही रहे, हैंम वर्तमान में ही जीते हैं और अनंतकाल तक ऐसे ही रहें गे । जबकोई पु रुषकिसी महिला के साथ यौन सं बं ध बनाता है, तो वह उससे प्रे मकर रही होती है । पु रुष इसे अं तरं गता यायौन सं बं धकहते हैं, जबकि महिलाएं इसे कारात्मक रूप से ले सकती हैं । महिलाएं प्रे मका खेल खेलती हैं, जिसका अर्थ है कि वे प्रे मपाना चाहती हैं, उन्हें यौन सं बं ध सेपहले प्रे मकी इस अनु भूति की आवश्यकता होती है । पु रुषोंके लिए यौन सं बं धके वल शारीरिक सं भोग है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि वे अपनी पत्नी से प्रे म नहीं करते । यहां तक कि जब कोई पु रुष प्रे मकरना चाहता है, तब भी वह इसे 'यौन सं बं धकहना पसं दकरता है और इससे उसकी साथी नाराज हो सकती है ।

क्या पु रुष और स्त्री मित्र हो सकते हैं

"प्यार के जन्मके लिए एक छोटी सी उम्मीद ही काफी है ।"

—स्टैं ड हॉल

"महिलाओं और पु रुषोंके बीच मूलतः एक-दूसरे को लेकर गलतफहमी होती है; महिलाएं पु रुष की यौन रुचि या स्वार्थी इरादे को मित्रता समझ ले ती हैं औपु रुष महिला की मित्रता को यौन रुचि समझ ले ते हैं"।

— विकासवादी मनोविज्ञान के सामान्य शोधका सारां श।

महिलाओं को यह बात समझ ले नी चहिए कि पु रुष आपसे तभी दोस्तीकरें गे जब वे आपको सं भवित यौन साथी के रूप में दे खें गे । चाहे इस बातपर कितनी भी बहस कर लें, लेकिन जैविक प्रवृत्तियाँ पु रुषोंको इसी दिशा में धकेलती हैं ।पु रुषमहिला मित्रता के बारे में एक मशहूर कहावत है - 'अगर यौन सं बं ध न हो तोपु रुष महिलाओं से ऐसे भागें गे जै से कोई बीमारी हों।'

'अगर दोस्ती का मकसद यौन सं बं ध न होतो पु रुषकभी भी महिलाओं को खाने-पीने के लिए बाहर नहीं ले जाएं गे'। अगर आपकिसी भी जीव विज्ञान अनु सं धानविशे षज्ञ सेपूछें कि क्या पु रुष और महिला मित्र हो सकते हैं तो जवाब होगा 'नहीं! कभी नहीं!'

हाँ, यह सच है कि महिलाएं किसी पु रुषको अपना मित्र मान सकती हैं, लेकिन इसका उल्टा असं भव है । यह असं भव हैकि कोई पु रुषकिसी महिला को बिना यौन इच्छा के अपना सच्चा मित्र माने । चाहेकोई कहे कि वह झू ठ बोल रहा है ।

सै द्धतिक रूप से पु रुष और स्त्रीमित्र हो सकते हैं लेकिन वास्तविकता में यह असं भव है पु रुषस्त्री मित्रता का इतिहास बहुत पु राना नहीं है के वल 100 वर्ष पु राना है । इससेपहले पु रुष और स्त्रीके वल रिश्ते दार यापति-पत्नी ही हुआ करते थे । यहपारंपरिक बहुविवाह प्रथा के अं त के बाद अस्तित्व में आया। निस्सं दे हपु रुष आज भी इसपु रुषस्त्री मित्रता को बहुविवाह के नजरिए से दे खते हैं । उन्हेंलगता है कि कई महिला मित्र रखना कई पत्नियों का भरण-पोषण करने की तुलना में कहीं अधिक आसान, सस्ता और कम जोखिम भरा है । जबकोई पत्रकार किसी सेलिब्रिटी जोड़े सेपूछता है कि क्या वे रिश्ते में हैंतो वे अक्सर जवाब दे ते हैं "नहीं! हम बस अच्छे दोस्त हैं "। आपको यह जानना चाहिए कि जैविक दृष्टिकोण से वे झू ठ बोल रहे हैं । वर्ष 2012 में जनरल ऑफ सोशल एं डरिले शनशिप द्वारा किए गए एक अध्ययन

में पाया गया कि पु रुषस्त्री मानते हैंकि उनकी मित्रता में यौन सं बं धका कोई तत्व नहीं है, लेकिन वास्तव में यह एक मिथक है । उनकी मित्रता में हमे शा यौन तत्व मौजू द होता, चाहे वे इसके बारे में सचे तनसे जानते हों या नहीं।

इस सच्चाई को जान लें कि पु रुषोंके लिए से क्स बे हद महत्वपूर्ण है, इस दुनिया में किसी भी चीज़ से ज़्यादा महत्वपूर्ण, उतना ही महत्वपूर्ण जितना शे रके लिए शिकार, पिशाच के लिए खू न औरपक्षियों के लिए बीज। क्या आपको लगता है कि भू खा शे रशिकार करना छोड़ दे गा, या प्यासा पिशाच ताज़ा खू न की तलाश करना बं दकर दे गा, या भू खेपक्षी भोजन की तलाश करना बं दकर दें गे? तो फिर आपको क्या लगता है कि पु रुष स्त्रीको यौन दृष्टि से दे खना क्यों बं दकर दे गा? जबकि उसकी जैविक प्रवृत्ति उसे ज़्यादा से ज़्यादा बच्चेपै दाकरने के लिए प्रेरित करती रहती है ।पु रुष हमे शा स्त्रीको स्त्री के रूप में दे खते , हैंमित्र के रूप में नहीं। अगर आप किसी पु रुष सेपूछें कि उसे सबसे ज़्यादा क्याकरना पसं द है.. तो से क्सकी इच्छा के आगेकुछ भी नहीं टिक सकता। पु रुषोंको फु टबॉल, क्रिके ट, यात्रा करना पसं द है, लेकिन फिर भी से क्स उनके लिए सबसे महत्वपूर्ण है ।

तो निष्कर्ष यह है कि "एक पु रुष और एक महिला कभी दोस्त नहीं हो सकते ।"

किसी पु रुषकी मित्र बनने के लिए एक महिला को तीन चरणों से गु जरनापड़ता है - सबसे पहले, एक दूसरे को जानना, फिर उससे शादीकरना और उसके बाद आप उसकी मित्र बन सकती हैं ।

> “एक पु रुष और एक स्त्री के बीचमित्रता सं भव नहीं है । वे एक-दूसरे के लिए जु नू न हो सकते हैं, वे प्रे मी हो सकते हैं, वे दु श्मन हो सकते हैं, वे एक-दूसरे की पू जाकर सकते हैंलेकिन वे कभी दोस्त नहीं हो सकते ।”
>
> —ऑस्कर वाइल्ड

महिलाएं इतना ज्यादा क्यों बोलती हैं

"हर तूफान के बाद एक-दूसरे के लिए इं द्रधनु ष बनो"

भारतीय फिल्म उद्योग के सबसे प्रसिद्ध सं वादों में से एक शत्रु घ्नसिन्हा का "खामोश" है । यह सं वाद शत्रु घ्नसिन्हा के व्यक्तित्व पर खू ब जं चता है लेकिन किसी अभिने त्री के लिए यह उतना उपयुक्त नहीं होता। महिलाएं शायद ही कभी आपको चुप रहने या शां त रहने के लिए कहती हैं । शत्रु घ्नसिन्हा के इस सं वाद का फिल्म के खलनायक पर गहरा प्रभाव पड़ा, लेकिन अगर यही सं वाद किसी अभिने त्री द्वारा बोला जाता, तो शायद इतना असरदार नहीं होता। महिलाएं आमतौर पर अपनी भागीदारी दिखाने और सं बं ध बनाने के लिए शब्दों का प्रयोग करती हैं । अगर वह आपको पसं द करती है, आपसे सहमत है या आपकी जीवनसाथी बनना चाहती है, तो वह आपसे खू ब बातें करे गी। महिलाओं के मस्तिष्क के वे हिस्से जो बोलने और सं वाद करने के लिए जिम्मे दार होते हैं बाएं गोलार्ध के अग्र भाग और दाएं गोलार्ध के एक विशे षक्षे त्र में स्थित होते हैं । यही कारण है कि महिलाएं बोलने में महिर होती हैं, उन्हें बोलना पसं द होता है । चूंकि महिलाओं के मस्तिष्क में बातचीत और सं वाद को नियंत्रित करने वाला एक विशे ष भाग होता है इसलिए मस्तिष्क के अन्य भाग अन्य कार्यों के लिए उपलब्ध रहते हैं यही कारण है कि वे एक ही समय में बात करने के साथ-साथ अन्य कार्य भी कर सकती हैं । इसी कारण महिलाएं पु रुषों की तुलना में व्याकरण या नई भाषा को अधिक आसानी से सीख ले ती हैं । मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों के बीच सू चना के तीव्र प्रवाह के कारण, कई महिलाएं एक ही समय में कई विषयों पर बात कर सकती हैं । हर बातचीत के बाद, हर महिला विषय या घटना के बारे में कुछ न कुछ सीखती है, वह हर बात के पीछे का कारण समझ जाती है । महिलाओं की यह बहु-कार्य क्षमता पु रुषों को आश्चर्यचकित करती है क्योंकि उनका मस्तिष्क एक समय में एक ही कार्य या मु द्दे से निपटने के लिए बना होता है ।

हमें यह समझना होगा कि पु रुष और महिलाएं पू री तरह से अलग हैं । हर पहलू में हमारी प्रतिक्रियाएं और भावनाएं अलग-अलग होती हैं । जब पु रुष तनाव में होते हैं तो वे चु प रहना और अपनी समस्या का समाधान ढूं ढना पसं द करते हैं जबकि महिलाएं तनाव होने पर बात करना चाहती हैं । जब कोई महिला किसी को परे शान दे खती है तो वह उससे यथासं भव अधिक से अधिक प्रश्न पूछती है ताकि वह उसकी मदद कर सके । महिलाओं का यह व्यवहार अन्य महिलाओं को पसं द आता है लेकिन पु रुषों को इससे चिढ़ होती है ।

पश्चिमी ओंटारियो विश्वविद्यालय की वै ज्ञानिक एलिजाबेथ है नसन ने हिलाओं के प्रदर्शन और एस्ट्रोजन हार्मोन पर अध्ययन किया। है नसन नेपाया कि टे स्टोस्टे रोनके निम्न स्तर के कारण महिलाओं में स्थानीय कौशल कम होते हैं, जबकि एस्ट्रोजन के उच्च स्तरके कारण वे बुद्धिमान और सू क्ष्म प्रबं धन मेंनिपु ण होती हैं । यहीकारण है कि मासिक धर्म चक्र के दौरान एस्ट्रोजनका स्तर बढ़ने पर महिलाएं शां त और संयमित रहती हैं, वे अपने विचारों को बे हतरीन ढं ग से व्यक्त करती हैं, लेकिन टे स्टोस्टे रोनका स्तर बढ़ने पर उनका व्यवहार और सं वादकरने का तरीका अस्थिर हो जाता है ।

प्राचीन काल में पु रुष अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं करते थे और इसीकारण उन्हें सम्मानमिलता था। जो लोग उन्हें सलाह दे ने या अपनी श्रे ष्ठतादिखाने का प्रयास करते थे, उनसे पु रुषचिढ़ जाते थे । यही कारण है कि तनाव और परे शानीके समयपु रुष एकां तकी तलाश करते हैं । हिलाएं बिल्कुल विपरीत होती हैं । उनकी मनोवै ज्ञानिक समझ पु रुषों सेकहीं बे हतर होती है क्योंकि मानव इतिहास की शु रुआत से ही महिलाएं अपने परिवार की दे खभाल करती आई हैं और इसीके अनु रूप उनके तंत्रिका तं त्र और मनोविज्ञान का विकास हुआ है । वे अपने बच्चोंके पालन-पोषण को लेकर अति सं वे दनशील हो जाती हैं । इस विकास चक्र के कारण महिलाएं अपना प्रे म औरचिंता व्यक्त करने के लिए यथासं भव प्रश्नपूछती हैं ।

कई महिला मरीज़ों की यह शिकायत होती है कि उनके व्यस्त डॉक्टर उनकी समस्या को ध्यान से नहीं सु नते और न ही उनकी बीमारी के बारे मेंकोई सवाल पूछते हैं । इसी वजह से उन्होंने डॉक्टर सेसलाह ले ना बं दकर दिया है । यहीकारण है कि वे डॉक्टर महिलाओं के बीचलोकप्रिय हैं जो उनसे ज़्यादा बातकरती हैं और उनकी बात ध्यान से सु नती हैं ।

महिलाओं को यह समझना चाहिए कि जब कोई पु रुषपरे शान या तनावग्रस्त हो, तो उसे अकेला छोड़ दे ना चहिए, क्योंकि तनाव से निपटने और समस्याओंका समाधान खोजने के दौरान अकेले रहना उसकी जैविक प्रवृत्ति है । महिलाएं अक्सरपु रुषोंके इस व्यवहारको गलत समझती हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनके साथी को उनकी ज़रूरत नहीं है या वे उन्हें नहीं चाहते । जब वे मदद करना चाहती हैं, लेकिन कर नहीं पातीं... तो इससे विवाद, गलतफहमी और तनाव पै दा होता है । ऐसा क्यों होता है?

आइए समझने की कोशिश करें-

पति घर आता है, कुछ नहीं कहता, अपना बै ग नीचे रखता है, कपड़े बदलता है और सोफे पर ले ट जाता है... छत को घू रता रहता है, तनावग्रस्त प्रतीत होता है... एकदम शां त

पत्नी उसकी ओर दे खती है और उससेपूछती है, "तु म्हें क्या बातपरे शानकर रही है?"

पति ने उत्तरदिया- "कुछ नहीं"

पत्नी आगे कहती है, “मु झे यकीन है कि कोई बात आपको परे शानकर रही है... आप क्या सोच रहे हैं.. कृपया मु झे बताएं”।पति कहता है, “मैं ठीक हूँ, कृपया मु झेथोड़ी दे रके लिए अकेला छोड़ दें ।” पत्नी फिर पूछती है, “नहीं, मैं आपको अकेला नहीं छोड़ सकती...मैं जानना चाहती हूँकि आपको क्या परे शान कर रहा है... तकि मैं आपकी मदद कर सकूँ ”।

आदमी जवाब दे ता है “मैं ठीक हूँ । भगवानके लिए मु झे अकेला छोड़ दो! या अगर तु मकहोगे तो मैंथोड़ी दे रके लिए चला जाऊँ गा।”

इससे पत्नी दुखी हो जाती है औरकहती है, “तु म हर बार ऐसा क्योंकरते हो? अपनी परे शनियाँ मु झसे क्यों नहीं बाँ टते? मैं तु म्हारेलिए कुछ भी नहीं हूँ... तु म मु झसे प्यार नहींकरते... मु झेलगता है कि अब हमारे बीचपहले जै सारिश्ता नहीं रहा। हम भावनात्मक रूप से एक-दूसरे से दूरहो गए हैं ।”

इससे पति भड़क उठता है, वह अपना आपा खो दे ता है और अपनी पत्नी से कठोर शब्दों में बातकरने लगता है, और इस तरह एक छोटी सी घटना यु द्ध में बदल जाती है ।

इस झगड़े को रोका जा सकता है, अगर पु रुष और स्त्री एक-दूसरे को और एक-दूसरे के मनको समझने की कोशिश करें । ध्यान रखेंकि अगर कोई पु रुष गहरी सोच में डूबा हुआ चुप है, तो उससे सवाल न करें और उसे अकेला छोड़ दें, उसकी समस्याओं को खु द सुलझाने की क्षमता पर भरोसा रखें । ठीक इसके विपरीत, अगर कोई स्त्री अकेले चुपचाप बै ठी है, अगर वह परे शानदिख रही है, तो पु रुषको उससे बातकरनी चाहिए... उसे अपनी परे शानी बताने दें । जब भी आपदोनों में झगड़ा हो, याद रखें कि आप दोनों के सोचने का तरीका अलग-अलग है । एक-दूसरे के मनको समझने की कोशिश करें औरफिर फै सला लें । महिलाएं हर बात को विस्तार से सु नना और समझनापसं दकरती हैं, जबकि पु रुष संक्षिप्त रहना पसं दकरते हैं.. उन्हें छोटी और सटीक बातचीत पसं द होती है । यहीकारण है कि टीवी पर आने वाले धारावहिक महिलाओं को सालों तक बां धे रखते ,हैंजबकि पु रुष उन शो औरकार्यक्रमों को पसं दकरते हैंजिनका नतीजा या निष्कर्ष जल्दी निकलता है । उन्हेंलं बी खींची गईकहानियां पसं द नहीं आतीं। यदि फिल्म की अवधि दो घं टे सेकम है, तो पु रुष दर्शक टिप्पणी करें गेकि फिल्म अच्छी थी... छोटी और प्यारी, जबकि महिला दर्शक कह सकती हैं कि फिल्म अच्छी थी, लेकिन इसे और अधिक विवरणों के साथ लं बाकिया जा सकता था।

महिलाएं हर घटनाको विस्तार से बयानकरती हैं, उनके हावभाव नाटकीय होते हैं, वे सस्पें सपै दाकरती हैं और अं त मेंपरिणाम बताने में समयलेती हैं। महिलाओं की यह आदत पु रुषोंको परे शानकरती है, इसलिए वे या तो उन्हें बीच में हीरोक दे ते हैं या उनकी बात पर ध्यान नहीं दे ते। महिलाएं इस समस्याका समाधान यह कर सकती हैं कि वे पहले हीपरिणाम बता दें औरफिर बाकी की कहानी सु नाएं।पु रुष महिलाओं के साथ बातचीत को और अधिक विस्तृ त बना सकते हैं, थोड़ा सस्पें सपै दाकर सकते हैं और रहस्य को बरकरार रख सकते हैं। आदतों में यहछोटा सा बदलाव पु रुषको उसकी प्रेमिका के लिए राजकु मार बना सकता है और महिला को उसके प्रे मीके लिए सपनों की राजकु मारी बना सकता है।

रिश्ते में सामंजस्य लाने के लिए पुरुषों को सुनना शुरू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह देना बंद कर देना चहिए।

"भले ही मेरे पास तुम्हें छोड़ने के हजारों कारण हों, फिर भी मैं तुम्हारे साथ रहने का एक कारण ढूंढ लूंगा"।

इस सच्चाई को स्वीकार करें कि "महिलाएं और पुरुष एक ही प्रजाति के दो अलग-अलग प्राणी हैं।"

जी हाँ, यह सच है कि पुरुष और स्त्री भिन्न हैं... उतने ही भिन्न जितने चंद्रमा और सूर्य... आकाश और पृथ्वी, जल और अग्नि। जॉन ग्रे ने तो यहाँ तक कहा है कि पुरुष मंगल ग्रह से और स्त्री शुक्र ग्रह से हैं, और उन्होंने इसे विस्तार से सिद्ध भी किया है। इस अंतर को स्वीकार करके हम अपने वैवाहिक जीवन को सफल बना सकते हैं। और इसे नकारने से हमारा वैवाहिक जीवन दुखद हो सकता है या तलाक तक पहुँच सकता है।

इस दुनिया में हजारों लोग प्यार करते हैं, शादी करते हैं और हजारों लोग तलाक भी ले ते हैं। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि दुनिया भर में शादी करने वाले 50% लोग तलाक ले ले ते हैं और बाकी 50% लोग न के वल प्यार की वजह से बल्कि सामाजिक प्रतिष्ठा, बच्चों, वफादारी या फिर से नए सिरे से शुरुआत करने के डर से भी अपनी शादी को बचाए रखते हैं।

विश्व इतिहास में, बहुत कम लोग ही जीवन भर वैवाहिक प्रेम का आनंद ले पाए हैं, लेकिन यह सबके लिए संभव है और हर किसी को अपने वैवाहिक जीवन में जीवनभर प्रेम का अनुभव करना चाहिए। जब पति-पत्नी या प्रेमी अपने मतभेदों को समझते और स्वीकार करते हैं या एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करते हैं तो प्रेम पनपता है और जीवन फिर से आनंदमय हो उठता है।

यदि पुरुष और महिलाएं अपने बीच के अंतरों और भिन्नताओं को नहीं समझते हैं तो वे अनंत काल तक लड़ते रहें गे और एक-दूसरे का जीवन बर्बाद कर दें गे। समस्या वास्तव में तब उत्पन्न होती है जब हम यह सोचने लगते हैं कि मतभेदों के बावजूद हम अपने साथी से यह अपेक्षा करते हैं कि वह ठीक वैसे ही सोचे जैसे हम सोचते हैं या वैसा ही व्यवहार करे जैसा हम चाहते हैं।

पु रुषोंकी अपेक्षा होती है कि महिलाएं उनके जै सी सोचें और उन जै सा व्यवहार करें, वहीं महिलाओं की भी यही अपेक्षा होती है कि पु रुष उन्हें समझें, उनके जै सा सोचें, महसू स करें और उनके जै सा व्यवहार करें । प्राचीन काल में पु रुष शिकारी होते थे और महिलाएं घरपर रहकर बच्चों की दे खभाल करती थीं, तब से ही हमारे मन में यही धारणा बनी हुई है । आदिम पु रुष शक्ति, योग्यता और कौशल को महत्वपूर्ण गु ण मानते थे, क्योंकि ये गु ण उन्हें अपने परिवार को भोजन और सु रक्षा प्रदान करने में सहायक होते थे । प्राचीनकाल से ही उनके वस्त्र और नाम भी इन्हीं गु णों से प्रेरित हैं । यहीकारण है कि सैनिक, पुलिसकर्मी, तकनीशियन, डॉक्टर, वै ज्ञानिक और व्यापारी अपनी वर्दी पहनते हैं या ड्रे स कोड का पालन करते हैं और अपने नाम से पहले अपना पदनाम लिखते हैं, ताकि दूसरे उनकी योग्यता और शक्ति को पहली नज़र में ही जान सकें । लक्ष्य प्राप्त करना, सफल होना और अपनी क्षमता साबित करना, ये सभी मर्दाना गु ण हैं, जो गुफाओं और कबीलों में रहनेके समय से ही पु रुषों में समाहित हैं ।कबीले की सं स्कृति में, उन लोगों को सर्वोच्च स्थान दिया जाता है, जिनमें सभी समस्याओंको हल करने की क्षमता होती है औरजिनके पास सफलता की कई कहानियां होती हैं ।किसी कबीले में, किसी की सलाह ले ना स्वयंको हीन और सलाह दे ने वाले को श्रे ष्ठ साबित करने का प्रतीक माना जाता था। यही कारण है कि प्राचीन काल से ही पु रुष सलाह ले ना, टोकना या बार-बार टोकना पसं द नहींकरते । इसके विपरीत, वे उनलोगों को पसं दकरते हैं जो उनसे सलाह ले ते हैं या मार्गदर्शन मां गते हैं । मानव विकास की इसी परंपरा के कारण, पु रुष ऐसी महिलाओं को पसं द नहीं करते जो सु झाव दे ती, सलाह दे ती हैं या उनसे मदद नहीं मां गतीं। यहकारण है कि पु रुष पु रुष प्रधान महिलाओं को पसं द नहींकरते, जै सेकि पुलिसकर्मी, अधिकारी, पहलवान, खिलाड़ी और पु रुष प्रधान क्षे त्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली महिलाएं ।

मानव विकास की इसी परंपरा के कारण, जब महिलाएं अपनी समस्याओं के बारे में बात करती हैं, तो पु रुष तु रं त समस्या के समाधानपर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं, जबकि महिलाएं के वल अपनी भावनाओं को व्यक्त करना और अपनी कुं ठा को बाहर निकालना चाहती हैं ।पु रुष सोचनेलगते हैंकि वे महिलाओं की समस्याओं को हल करके ही उनकी मदद कर सकते हैं और यही उनके प्रति अपना प्यार साबित करने का तरीका है ।

सदियों से बच्चों औरपरिवार की दे खभाल करने वाली महिलाएं प्रे म, सं वाद, सौंदर्य और रिश्तों को महत्व दे ती हैं । सफलता, लक्ष्य और शक्ति प्रदर्शन के बजाय वे रिश्तों, प्रे म और समर्पण को महत्व दे ती हैं । यही कारण है कि महिलाएं रिश्तों और परिवार के सदस्योंकी भावनाओं का महत्व समझती हैं । इसीलिए बच्चे

अपनी मां के करीब होते हैं, क्योंकि मां उनके बोलने से पहले ही उनकी भावनाओं को समझ जाती है, ध्यान से सु नती है और समाधान का काम उनके पिता पर छोड़ दे ती है ।

महिलाएं अपने पतियों से भी यही अपेक्षा रखती हैं, लेकिन चूकि दोनों का मानवीय विकास अलग-अलग हुआ है, इसलिए मामला बिल्कुल उलट हो जाता है और इससे रिश्ते में कड़वाहट पै दा हो जाती है । पु रुषों के लिए समस्या का समाधान करना महत्वपूर्ण होता है, जबकि महिलाएं समस्या-समाधान में ज्यादा रुचि नहीं रखतीं। वे बस खु लकर बात करना चाहती हैं और जो उनकी बात सु नता है, वह उनका दिल जीत ले ता है, जबकि जो उनकी बात नहीं सु नता, वह उनकी पसं दीदा सू ची से बाहर हो जाता है ।

जब कोई स्त्री किसी पु रुष को सु धारने या उसमें बदलाव लाने की कोशिश करती है, तो पु रुष को लगता है कि वह उसे निकम्मा, मूर्ख और नासमझ समझती है । स्त्रियों को यह एहसास भी नहीं होता कि उनके प्रे म भरे सु झाव उनके दिलों में खं जर की तरह चु भ रहे हैं । पु रुषों को ये सु झाव अपमानजनक और अस्वीकार्य लगते हैं । स्त्रियाँ गलतफहमी में सोचती हैं कि उनके सु झावों से पु रुष बदल जाएगा, उसके जीवन को नई दिशा मिले गी या समाज में उसकी प्रतिष्ठा बढ़े गी और पु रुष उनके सु झावों का स्वागत करे गा, लेकिन असल में पु रुष को ये सु झाव बिल्कुल पसं द नहीं आते ।

पु रुषों को यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि जब कोई महिला उनसे अपनी समस्याओं के बारे में बात कर रही होती है, तो वह आपसे अपनी समस्या का समाधान नहीं चाहती, वह के वल यह चाहती है कि उसकी बात सु नी जाए, उसे समझा जाए और उसका रिश्ता मजबू त हो, बस इतना ही!

इसलिए वै वहिक जीवन को बे हतर बनाने के लिए इस मं त्र का अभ्यास शु रू करें - "पु रुषों को सु नना शु रू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह दे ना बं द करना चाहिए"।

एक महिला अपने पति का दिल कै से जीत सकती है

एक स्त्री अपने प्रिय पु रुषको उसी प्रकार जानती है, जै से एक नाविक समु द्रको जानता है ।

—होनोर डी बाल्ज़ाक

महिलाओं को यह समझना चाहिए कि पु रुषोंके लिए उनका सम्मान ही सब कुछ होता है । उनमें टे स्टोस्टे रोनका उच्च स्तर उन्हें आक्रामक और दबं ग बनाता है.. यह उनकी जैविक प्रवृत्ति है । महिलाओं को यह भी याद रखना चाहिए कि पु रुषका मस्तिष्क तार्किक होता है, इसलिए वह के वल उन्हीं बातों को ग्रहण करता है जो उसकी तार्किक क्षमता के अनु रूप हों। वह आपके द्वारादिए गए उपहारों को भी तार्किक दृष्टिकोण से दे खता है ।यदि आपके द्वारादिया गया उपहार उसके लिए उपयोगी नहीं है, तो वह उसे दे खकर प्रसन्न होने के बजाय अधिक क्रोधित हो सकता है । मानवविकास का उसका इतिहास उसके व्यवहार के लिए काफी हद तक जिम्मे दार है । यदि आप उसकी आवश्यकता से अधिक दे खभाल करती हैं, तो इससे भी वह नाराज हो सकता है । यदि आप चिंता के कारण उसकी समस्याओं को जानने की बहुत कोशिश करती हैं, जब वह परे शान होता है.. तो अं ततः वह आपसे झगड़ाकर सकता है । तोफिर एक महिला को उसका दिल जीतने के लिए क्या करना चाहिए? आइए मैं आपको उसके दिल के गु प्त द्वारकी कुं जीदिखाती हूँ ।

पति का दिल जीतने के कु छ आसान तरीके

- उस पर यकीन करो।
- उसे सलाह न दें ।
- घर से विदा होते समय मु स्कु राते हुएउसे विदा कहें ।
- उसे सफाई या बर्तन धोने जै से घरे लू काम करने के लिए मजबू र नकरें ।
- हर समय शिकायत करते मत रहो।
- उसे प्रोत्सहित करते रहें ।
- जब वह कोई कार्य पू राकरे याकोई लक्ष्य हासिल करे तो उसकी प्रशं साकरें ।
- उससे ऊं ची या आक्रामक आवाज में बात नकरें ।
- कार या बाइक में उसके साथ यात्रा करते समय उसे ड्राइविंग के बारे में सलाह न दें ।

जब वह परे शान हो और गहरी सोच में डू बा हो, तो उसे अकेला छोड़ दें ।

- उसे अच्छेकाम के लिए पु रस्कृ त करें ।
- उसे दिखावटी या बेकार उपहार न दें
- उससे हर समयपूछताछ न करें ।
- अगर कभी-कभी वह घर दे र से आता है, तो उसे बारबार फोन करके और सवाल पूछकर परे शान न करें ।
- उसे समय और स्थान दें ताकि वह अपने दोस्तोंके साथ समय बिता सके ।
- अपने माता-पिता, दोस्तों या रिश्ते दारोंके सामनेकभी भी उसके बारे में बु रा मतबोलें।
- अपने दोस्तोंके सामने उसेनिर्देश न दें ।
- अपने दोस्तों औरपरिवार के सामने उसकी प्रशं साकरें ।
- दिन में कम से कम दो बार 'आई लव यू' कहें और साथ ही उसकी प्रशं सा भीकरें ।
- यदि वह घरेलू कामों में आपकी मदद करता है, तो उसकी प्रशं साकरें और उसे धन्यवाद दें ।
- उसके सामनेकभी भी किसी दूसरे व्यक्ति की प्रशं सा नकरें ।
- उसकी तुलना अन्य पु रुषों सेकरने की गलती न करें ।
- अपने पति के सामने दूसरी महिलाओं के पतियों की तारीफ न करें ।
- अगर वह थका हुआ है, तो उसे आरामदे ह मलिश देकर एक प्यारा सा भाव व्यक्त करें ।
- उसे पू रा ध्यान दें ।
- अगर आप दोनों साथ में टीवी दे ख रहे हैं, तो रिमोट कं ट्रोल उसे दे दें ।
- अगर वह आपको कुछ बता रहा है, तो उसे ध्यान से सु नें, सलाह देकर बीच में दखल न दें ।
- उनके ऑफिस से घर आने सेपहले अच्छे से तै यार हो जाइए।
- से क्स सेपहले स्नानकरें और हल्कापरफ्यू मलगाएं, अपने दां त ब्रश करें ।
- अपने हे यरस्टाइल, मेकअप, लिपस्टिक के शे ड्स आदि बदलते रहें ।
- स्टाइलिश और चमकीले रं गों के नाइटवियर पहनें ।
- अपने वजनको नियं त्रण में रखें ।
- उनकी तस्वीर को अपने वॉलपेपर या मोबाइल स्क्रीन पर रखें ।
- उसे पहले अखबारपढ़ने दें । अगर आपको पहले अखबारपढ़ने का मौका मिले, तो उसे अच्छे से मोड़ कर रख दें ।

- उन्हें उनके पसंदीदा लेखक की किताबें उपहार में दें ।
- उसकी खामियों या कमियों पर कभी मत हंसो।
- जब वह असफल हो तो उसके साथ खड़े रहें और उसे प्रोत्साहित करें ।
- उसे लगातार बताते रहेंकि वह आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है ।
- उसके परिवार से कभी झगड़ा न करें और न ही उनसे अभद्र तरीके से बात करें ।
- उनसे परामर्श करने के बाद इस सूची में तीन और चीजें जोड़ें ।
- .....
- .....
- .....

एक पु रुष अपनी पत्नी का दिल कै से जीत सकता है

"इस दुनिया में एक पु रुषके लिए सबसे कीमती चीज एक स्त्री का दिल है ।"

- जोसिया जी हॉलैं ड

महिलाओं को छोटी-छोटी चीजों में खु शी मिलती है, पु रुषोंको यह बात समझने की जरूरत है ।पु रुषोंको लक्ष्य हासिल करना पसं द होता है ।पु रुष ज्यादा सं वे दनशी ल नहीं होते, उन्हें यह नहींपता होता कि कौन सी बातें उनकी पत्नियों को खु शकरती हैं औरकौन सी बातें उन्हें दु खी करती हैं ।पु रुषोंको लगता है कि सिर्फ बड़े-बड़े काम ही महिलाओं को खु शकरते हैं,जबकि महिलाओं के लिए यह मायने नहीं रखता। उन्हें बड़ी-छोटी चीजें, तोहफे या इशारे खु श करते हैं।

पति से गु लाब पाकर भी उन्हें उतनी ही खु शी होगी जितनी किसी पोशाक के तोहफे से । उनके दिल को सबसे ज्यादाछूता है तोहफे में पति की भावना और सोच।

पु रुषोंको यह नहीं सोचना चाहिए कि के वल हीरे की अं गू ठी,गहने, लं बी छुट्टियां, घर या कार ही किसी महिला का दिल जीतने का एकमात्र उपाय है । महिलाओं को हमे शा अपने साथी के प्रयासोंकी सराहना करनी चाहिए। जब कोई महिला अपने साथी से प्यार भरे इशारे या उपहार पाकर अपनी खु शी व्यक्त करती है, तो इससे उसे और भी ऐसे प्रयास करने की प्रे रणामिलती है औररिश्ता भी मजबू त होता है ।

किसी महिला का दिल जीतने के कु छ आसान तरीके

- घर पहुं चते ही उसेहसकर गले लगाओ, कहो 'आई लव यू' और उससेपूछो कि उसका दिन कै सा रहा।
- उसकी बात सु नने और प्रासं गिक प्रश्न पूछने की आदत डालें ।
- उसकी समस्याओं को हल करने की कोशिश न करें, बल्कि उसके प्रति सहानु भूति दिखाने की कोशिश करें ।
- कभी-कभी उसे फूल दें तकि उसके चे हरे पर मु स्कान आ जाए।
- उसकी सु ं दरता की प्रशं सा करें ।
- वह अपने बारे में जो भी नकारात्मक टिप्पणी करे, उससे कभी भी सहमत न हों, भले ही वह सच ही क्यों न हो।
- जब वह परे शान हो, तो उसकी बात ध्यान से सु नें ।

•अगर वह थकी हुई है, तो उसकी मदद करने की पे शकश करें ।

•अगर आपको घर पहुं चने में दे र हो रही हो, तो उसे फोन करके सूचित कर दें ।

•अगर उसे मददकी जरूरत हो, तो उसकी मदद के लिए मौजू द रहें ।

•अगर उसकी भावनाएं आहत हुई हों तो माफी मां गलें ।

•अगर वह आपसे बातकर रही है, तो अपना मोबाइल फोन, अखबार या टीवी नीचे रख दें और ध्यान से उसकी बात सु नें ।

•अगर वह आमतौर पर घर के सारेकाम करती है औरकभी-कभी थकी हुई दिखती है, तो उसके लिए काम कर दें ।

•अगर आप घर से बाहर जा रहे हैंतो उससे पूछें कि क्या उसे बाजार सेकुछ चाहिए और वह जो मां गे वह ले आएं । सोचें नहीं।

• उसे दिन में कम से कम 4-5 बार गले लगाओ।

•अपने ऑफिस से उसेफोन करें औरपूछें कि वह कै सी है, या उसे कोई दिलचस्प बात बताएं या बस उसे कहें 'मैं तु मसे प्यारकरता/करती हूं'।

• से क्सकरने सेपहले नहालें, दां त ब्रशकरें, माउथ फ्रे शनरका इस्ते मालन करें और उसकी पसं दीदा परफ्यू मलगाएं ।

•जब आप यौन सं बं ध नहीं बना रहे हों तब भी उसे प्यारदिखाएं और गले लगाएं ।

•अगर वह किसी बात से परे शान है, तो हमे शा उसका पक्ष लें ।

•अगर वह थकी हुई है, तो उसकी पीठ, गर्दन या पै रोंकी मालिश करने की पे शकश करें ।

•जब वह बात कर रही हो, तो उसकी आं खों में दे खें और ध्यान से सु नें ।

•अगर वह आपके साथ टेलीविजन दे ख रही है, तो बार-बार चै नल न बदलें ।

• सार्वजनिक रूप से अपनी भावनाओं का अधिक प्रदर्शन करें ।

जब आप उसे पकड़ें... तो उसे मजबू ती सेपकड़ें ।

•अगर उसे तै यार होने में समयलग रहा है, या वह दोबारा कपड़े बदलने का फै सला करती है, तो उसे समझने की कोशिश करें ।

•सार्वजनिक स्थानों पर, दूसरों की तुलना में उसपर अधिक ध्यान दें ।

• उसे बच्चों से ज्यादा महत्व दें ।

- उसे अक्सरछोटे-छोटे उपहार दें... चॉकले ट, फूल या इत्र। उसके लिए एक ड्रे स खरीदें ।
- विशे ष अवसरोंपर उसकी तस्वीरें क्लिक करें ।
- उसकी तस्वीर को अपने पर्स में रखें, या लैपटॉप या मोबाइल फोन के स्क्रीनसे वर्क रूम में लगाएं ।
- सालगिरह या जन्मदिन पर उसे एक प्रे मपत्र लिखें ।
- उसके मू ड पर ध्यान दें और उससे इस बारे में बात करें... जै से"आज तु म खु श लग रही हो" या "आज तु मथकी हुई लग रही हो" या "तु म्हारादिन कै सा रहा"।
- उसके साथ वै सा ही व्यवहारकरें जै सा आप रिश्ते के शु रुआतीदिनों में करते थे ।
- घर के किसी भी काम को करने के लिए तै यार रहें । जब भी आपको खाली समय मिले, उनसे पूछें कि क्या कोई काम है, क्योंकि आपके पास उसे करने के लिए खाली समय है ।
- नहाने के बाद बाथरूम का फर्श साफ और सू खा रखें ।
- जब वह आपके लिए खाना बनाए, तो अच्छे खानेके लिए उसकी प्रशं सा करें और उसे धन्यवाद दें ।
- उससे बातकरते समय उसकी आं खों में दे खें और बातचीत के दौरान उसे बार-बार स्पर्श करें ।
- उसकी रुचियों और उसके दोस्तों/परिचितों में दिलचस्पी दिखाएं ।
- बातचीत के दौरानलगातार उसकी बातों का जवाब दे ते रहेंताकि उसे पता चले कि आप उसकी बातों में रुचि ले रहे हैं ।
- उसके मजे दार चुटकुलों पर हं सो।
- जब भी वह आपके लिए प्रयास करे या आपके लिए कुछ खास करे, तो उसकी सराहना करें और उसे धन्यवाद दें ।
- अं तरं ग क्षणों के दौरानफोन का जवाब न दें ।
- अक्सर पिकनिक और टूर की योजना बनाते हैं ।
- अगर वह बर्तन या कपड़े धो रही हो, तो उसकी मदद करने की पे शकश करें ।
- उसे बताएंकि जब आप उससे दू र थे तो आपको उसकी याद आई।
- उससे परामर्श करने के बाद इस सू ची में तीन और चीजें जोड़ें ।
- .....
- .....
- .....

स्पर्श - प्रे म की जीवनरे खा

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अं ग है । इसमें नि:सं देह रूप से वितरित 28 लाख दर्द सं वे दक, 2 लाख ठं ड सं वे दक और 5 लाख स्पर्श एवं दबाव सं वेदक होते हैं । जन्म से ही लड़कियां स्पर्श के प्रति सं वे दनशील होती हैं । एक वयस्क महिला एक वयस्क पु रुषकी तुलना में 10 गु ना अधिक स्पर्श सं वे दनशील होती है । ऑक्सीटोसिन एक ऐसा हार्मोन है जो स्पर्श की इच्छा को बढ़ाता है और त्वचा में स्पर्श सं वे दकों को सक्रिय करता है । यहीकारण है कि महिलाएं अपने प्रे मीबच्चों और परिवार के सदस्योंको गले लगाने को इतना महत्व दे ती हैं जिन सं स्कृतियों में शारीरिक स्पर्श स्वीकार्य नहीं है, वहां वेबिल्लियों, कु त्तों और अन्य जानवरों जै सेपालतू जानवरोंको गले लगाकर इस मानवीय आवश्यकता को पू राकरती हैं ।जिन लोगों को अक्सर स्ने हपूर्ण स्पर्श नहीं मिलता, वे पालतू जानवरोंके प्रति अधिक प्रे म भाव रखते हैं ।

हार्लो और ज़िम्मरमै न द्वारा बं दरोंपर किए गए प्रारंभिक प्रयोगों से पता चला कि जब शिशु बं दरोंको प्यार से स्पर्श नहीं किया जाता था, तो उनमें अवसाद और अन्य बीमरियों के लक्षण दिखाई दे नेलगते थे, कुछ की तो समय से पहले ही मृ त्यु हो जातीथी। उपेक्षित मानव बच्चों में भी इसी तरहके परिणाम पाए गए। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन शिशु ओंकी माताओं को अपने बच्चोंको प्यार से सहलाना सिखाया गया था, उनमें फ्लूके लक्षणों में नाटकीय रूप से कमी आई। यहाँ तक कि उल्टी और पेचिश के मामलों में भी सु धार दे खा गया,जबकि जिन माताओं को शिशु ओंको सहलाना नहीं सिखाया गया था, उनके शिशु ओंके ठीक होने में समयलगा। अन्य अध्ययनों में यहदिखाया गया है कि जो महिलाएं तंत्रिका सं बं धी समस्याओं या अवसाद सेपीड़ित थीं, उन्हें बारबार प्यार से सहलाने के बाद उनमेंकाफी सु धार हुआ।

हमारे शरीर में असं ख्य सू क्ष्म स्पर्श सं वे दक होते हैं । जब भी इन सं वेदकों को छुआ या दबाया जाता है, तो ऊतक मस्तिष्क को सं दे श भे जते हैं ।मस्तिष्क इन सं दे शोंका विश्ले षणकरता है और इसी तरह हम गर्मी, ठं ड, कठोरता, कोमलता, परिचित और अपरिचित स्पर्श का अनु भवकरते हैं । इससे हमपीड़ादायक या आनं ददायक अनु भव प्राप्त होते हैं । इसीप्रकार हम प्रे मपूर्ण स्पर्श और घृ णास्पद स्पर्श के बीच अं तरकर पाते हैं ।

आपके जीवनसाथी के टखने में मोच आ गई है और उन्हें असहनीय दर्द हो रहा है । सोफे पर बै ठे हुए आप उन्हें दे खकर सां त्वना दे नेकी कोशिश करते हैं, "हे भगवान क्या हुआ? आपको बहुत दर्द हो रहा होगा। आपको इतना दर्द में दे खकर मु झे बहुत बु रा लग रहा है ।"

इस दू र से दी गई सां त्वनाके बजाय, अगर आप अपने सोफे से उठकर अपने साथी को गले लगाकर आराम से सोफे पर बिठाते, उनके पै रोंपर दर्द निवारक स्प्रे या तेल लगाते और मालिश करते हुएकहते, "हे भगवान! क्या हुआ है... आपको असहनीय दर्द हो रहा होगा... आपको घायल दे खकर मु झे बहुत बु रा लग रहा है ।"

अब आप बताइए, ऊपर बताए गए दो व्यवहारों में सेकौन सा व्यवहार यह दर्शाता है कि आप वास्तव में अपने साथी से प्यारकरते हैं? निःसं दे ह दू सरा व्यवहार यह दर्शाता है कि आप अपने जीवनसाथी से वास्तव में प्यारकरते हैं ।पहले व्यवहार में आपकी चिंता पू री तरह सेदिखावटी और झू ठीलगती है । हम मनु ष्य सदियों से जानते हैंकि शारीरिक स्पर्श स्ने ह व्यक्त करने का एक तरीका है ।शिशु विकास के क्षे त्र मेंकिए गए कई शोधों से यहनिष्कर्ष निकला है कि जिन शिशु ओंको स्पर्श, दुलार और चुं बनदिया जाता है, वे उन शिशु ओंकी तुलना में भावनात्मक रूप से अधिक स्वस्थ होते हैंजिन्हें स्ने हपूर्ण स्पर्श नहीं दिया जाता है । बच्चोंके लिए प्रे मपूर्ण स्पर्श कोई आधुनिक अवधारणा नहीं है । हर सं स्कृति में, परिपक्व माता-पिता यह सुनिश्चित करते हैंकि वे अपने बच्चेको प्यार से गोद मेंलें, जिससे उन्हें सुरक्षा का एहसास हो। अपने अभ्यास में, जब मैं किसी मरीज को दुखी और परे शान दे खता हूँतो मैं उनके कं धेपर हाथ रखकर कहता हूँ - "चिंता मत करो मे रे दोस्त,तु म जल्द ही ठीक हो जाओगे ।" इस तरह मरीज मु झसे भावनात्मक रूप से जु ड़ जाता है और आश्चर्यजनक रूप से जल्दी ठीक हो जाता है ।

जिन अस्पतालों और नर्सिंग होम में डॉक्टरों औरपै रामेडिकल स्टाफ द्वारा मरीजों को स्ने हपूर्वक स्पर्श नहीं किया जाता है, वहां मरीज सहज महसू स नहींकरते हैं और उनके ठीक होने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है । कल्पना कीजिए, आपकी सिस्ट की सर्जरी होने वाली है । आप ऑपरे शन टे बल पर ले टे हैंलेकिन सही मु द्रा में नहीं। अब अगर सर्जन आपको सख्ती से आपकी मु द्रा ठीक करते हुएकठोर स्वर में कहे - "अब हिलना मत, बिल्कुल मत हिलना!" तो इससे आपको असहजता महसू स होगी, आपका रक्तचाप बढ़ सकता है, जिससे आपके एने स्थेटिस्ट के लिए समस्या खड़ी हो सकती है ।

अब एक और दृश्य - आपका सर्जन आपको धीरे सेपकड़ता है और सावधानीपूर्वक आपकी मु द्राको ठीक करता है, कोमल स्वर में कहता है - "शां त रहो.. हिलना मत।" आपको बे हतर महसू स होगा और आपको

लगे गा कि आपकी अच्छी दे खभाल की जा रही है, और आपको यह आश्वासन मिले गा कि सर्जन सफलतापूर्वक सर्जरी करे गा। आप आराम से उसी मु द्रा में रहें ताकि सर्जन को सर्जरी करने में कोई कठिनाई न हो।

वै वाहिक जीवन में प्रे म का इज़हार करने का एक सशक्त माध्यम शारीरिक स्पर्श है । हाथ पकड़ना, चुं बन, आलिंगन और यौन सं बं धये सभी भावनाएँ, स्ने ह और प्रे म व्यक्त करने के तरीके हैं कुछ लोगों के लिए, शारीरिक स्पर्श ही प्रे म की अभिव्यक्ति है । उन्हें स्पर्श किए बिना प्रे म का अहसास नहीं होता। शारीरिक अं तरं गता उन्हें भावनात्मक जु ड़ाव का अनु भव कराती है और वे अपने जीवनसाथी के साथ प्रे म में सुरक्षित महसू स करते हैं ।

वै वाहिक जीवन में, प्रे मपूर्ण स्पर्श कई रूपों में प्रकट हो सकता है । शरीर में हर जगह स्पर्श सं वे दक मौजू द होते हैं, इसलिए शरीर के किसी भी अं ग पर प्रे मपूर्ण स्पर्श प्रे म और स्ने ह की अभिव्यक्ति बन जाता है । इसका यह अर्थ नहीं है कि सभी स्पर्श एक समान होते हैं । स्पर्श करने का कोई विशे ष तरीका आपके जीवनसाथी को दूसरों की तुलना में अधिक आनं द दे सकता है । इस प्रक्रिया में आपका सबसे अच्छा मार्गदर्शक आपका जीवनसाथी है, जिसे आप वास्तव में प्रसन्न करना चाहते हैं । और कौन आपको उनसे बे हतर प्रे म करने का मार्ग दिखा सकता है? आपके साथी को स्पर्श करने के कुछ विशे ष तरीके असहज लग सकते हैं और यदि आप उनकी असहजता को जानते हुए भी ऐसा करना जारी रखते हैं तो यह प्रे म के विपरीत भावना को दर्शाता है । इस प्रकार का व्यवहार यह सं दे श दे ता कि आप उनकी ज़रूरतों के प्रति असं वे दनशील हैं और उनकी भावनाओं की परवाह नहीं करते । यह ग़लती न करें कि जिस स्पर्श से आपको आनं द मिलता है, वह आपके साथी को भी प्रसन्न करे गा। साथी के बालों को धीरे से सहलाना, मालिश करना, गले लगाना, चुं बन करना आदि ऐसे इशारे हैं जो रिश्ते में प्रे म और स्ने ह की चिंगारी को जीवित रखें गे । सुनिश्चित करें कि आप अपने साथी को दिन में कम से कम 10 बार स्पर्श करें । तो आप किसका इं तज़ार कर रहे हैं? आज से ही अभ्यास शु रू करें!

पु रुषों और महिलाओं के लिए उपहार

एक डॉलर और 27 सें ट.. बस इतना ही इस रकम में से60 सें ट तोसिक्के थे । येसिक्के उसनेकिराने की दुकान के मलिक, सब्जी विक्रे ता, कसाई और अन्य लोगों से मोलभाव करके बचाएथे । डेला ने तीन बार गिना...एक डॉलर 87 सें ट औरकल क्रिसमस है ।

डेला के पास अपने टूटे हुएबिस्तर पर बै ठकर अपने दुख को रोकर व्यक्त करने के अलावा कोई चारा नहीं था। आखिरकार, जीवन आँ सू, दुख, आनं द और प्रसन्नताका मिश्रण है... लेकिन शायद आँ सू मु स्कान से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होते हैं ।

घर की मालकिन जब पहले चरण से दूसरे चरण में जा रही हैं,तब आइए घर पर एक नज़र डालते हैं । यह अच्छी तरह से सु सज्जित फ्लै टथा जिसका किराया 8 डॉलर प्रति माह था। यह कोई गरीब घर नहीं था, लेकिन आसपास के आलीशान बं गलों की तुलना में यह एक झोपड़ी जै सादिखता था।

प्रवे श द्वारके पास एक ले टर बॉक्सथा, जिसमें कोई पत्र नहीं डाला जाता था। एक डोर बेल थी, जिसे कोई नहीं बजाता था। वहाँ एक ने म प्ले टलगी थी जिस पर "श्री जे म्सडिलिंगहम" लिखा था।

डिलिंगहम नाम उस समय काफी प्रचलित था जब इसके मलिक की साप्ताहिक आय 30 डॉलर थी। लेकिन अब जब आय घटकर 20 डॉलर रह गई है, तो प्ले टपर लिखा 'डिलिंगहम' नाम धुं धला पड़ने लगा है... मानो डिलिंगहम का सिर्फ 'डी' ही बचा हो। जब भी श्री जे म्सडिलिंगहम (यु वा) घर आते और फ्लै ट में प्रवे श करते, श्रीमती जे म्सडिलिंगहम (यु वा) उनका नाम पुकारकर और उन्हें गले लगाकर गर्मजोशी से स्वागत करतीं। डेला ने रोना बं दकिया, चे हरेपर थोड़ा सा टै ल्कपाउडर लगाया और खिड़की के सामने खड़ी होकर एक भू रीबिल्ली को निश्चिंत होकर दे खती रही। अगले दिन क्रिसमस था, उसके पास सिर्फ 1.87 डॉलर थे, जिससे वह अपने प्रिय जिम के लिए उपहार खरीदना चाहती थी। वह महीनों से पै से बचाने की कोशिश कर रही थी। एक हफ्ते के 20 डॉलर खर्चों के लिए बहुत कम थे, फिर भी उसने एक-एक पै सा बचानेकी पू रीकोशिश की। खर्च उसके अनु मान सेकहीं ज्यादा था... खै र, शायद खर्च हमे शा आय से ज्यादा ही होते हैं । उसके पास जिम के उपहार के लिए 1.87 डॉलर थे । उसनेजिम के लिए एक खास तोहफा तै यारकरने में घं टेबिताए थे, कुछ अद्भुत, कुछ बे हतरीन, कुछ अनोखा... कुछ ऐसा जो जिम को दे नेलायक हो। अचानक वह खिड़की से हटकर शीशे के सामने खड़ी हो गई। उसकी आँ खों में एक

चमक थी, लेकिन 20 सेकं ड में ही गायब हो गई। उसने जल्दी से पिन बाल खोल दिए और उन्हें खुला छोड़ दिया।

इस घर में के वल दो अनमोल चीज़ें थीं, जिन पर जे म्सडिलिंगहम दंपति को गर्व था। इनमें से एक थी जिम की सोने की घड़ी, जो उसे अपने पिता से विरासत में मिली थी, और उसके पिता को यह उनके दादा से विरासत में मिली थी। दूसरी अनमोल चीज़ थी डेला के लं बे, खू बसू रत बाल। अगर शे बा की रानी उसके फ्लै ट के सामने रहती तो फ्लै ट में रहती तो वह अपने बालों को इतनी खू बसू रती से दिखाती कि रानी की भौतिक संपत्ति उसके सामने छोटी और महत्वहीन लगती।

अगर राजा सोलोमन उस इमारत के प्रभारी होते और उनका सारा खजाना तहखाने में रखा होता, तब भी जिम तहखाने से गु जरते समय हर बार अपनी सोने की घड़ी का प्रदर्शन करता... उसकी घड़ी की चमक राजा सोलोमन को भी ईर्ष्या दिला दे ती।

इस समय डेला के खू बसू रत रे शमी, चमकदार लं बे बाल झरने की तरह उसके कं धों पर लहरा रहे थे । उसके बालों की लं बाई उसके घु टनों से कुछ इं च नीचे तक थी। उसके बाल उसे वस्त्र की तरह ढके हुए थे । अचानक उसने जल्दी से अपने बाल बां धे, थोड़ी घबराहट में लड़खड़ा गई, लेकिन तु रं त संभल गई। उसकी आँ खों से एक-दो आँ सू बहकर पु राने खु रे कालीन में समा गए। उसने अपना पु राना भू रा कोट और टोपी पहनी, अपनी स्कर्ट लपे टी और आँ खों में चमक लिए नीचे की ओर जाने लगी। वह एक बोर्ड के पास रुकी जिस पर लिखा था, "मै डम सोफ्रोनी, सभी प्रकार के हे यर प्रोडक्ट्स"।

डेला ने अपने विचारों और भावनाओं पर काबू पाया और सीढ़ियाँ चढ़ना शु रू कर दिया। वह हाँफ रही थी। जै से ही वह ऊपर पहुँ ची, उसने 'मै डम को दे खा, वह लं बी, चौड़ी, गोरी और ठं डी थी... और निश्चित रूप से सोफ्रोनी जै सी नहीं दिखती थी।

डेला ने उससे पूछा, "क्या तु म मे रे बाल खरीदोगे?"

“मैं बाल खरीदती हूँ । अपनी टोपी उतारो और मु झे अपने बालों की बनावट दे खने दो,” मै डम ने उत्तर दिया।

जै से ही उसने पिन और खू बसू रत भू रे लटों को खोलकर खुला छोड़ा, मै डम ने अपने हाथों से बालों को छूकर विशे षज्ञता से दे खा और कहा, "20 डॉलर।"

“कृपया इसे मु झे जल्दी दे दीजिए,” डेला ने कहा।

ओह! अगले दो घं टे पलक झपकते ही बीत गए। वह बाज़ार में जिम के लिए सबसे अच्छा उपहार ढूं ढ रही थी। आखिरकार उसे मिल ही गया। यह चीज़ जिम के लिए ही बनी थी...और किसी और के लिए नहीं।

ऐसा उपहार किसी और दुकान में नहींमिल रहा था, उसने बाज़ारकी लगभग हर दुकान में खोजलिया था। यह एक प्लैटिनम की जे ब चे नथी, बिल्कुल सादी और बे दाग। जै से हर अच्छी चीज़ केकुंछ खास होता है... वै से ही यह जे ब चे नअपनी बनावट के कारण अनोखी थी, न कि अपने डिज़ाइन के कारण। इस जे ब चे न औरजिम में एक बात समान थी - दोनों "साधारण और कीमती" थे । इस जे ब चे न में घड़ीलगाने के बाद, जिम जब चाहे कहीं भी सही समय दे ख सके गा।जिम की घड़ी शानदार थी, लेकिन उसका पु राना, घिसा-पिटा चमड़े का पट्टा होने के कारण, उसे सार्वजनिक जगहों पर समय दे खने में शर्माआती थी। उसने चे नके लिए 21 डॉलर दिए और 87 सें ट वापस ले आई।

घर पहुं चते ही डेला का उत्साह तर्क और बुद्धि में तब्दील हो गया। उसने कर्लिंग रॉड निकाली और उसे गर्म करना शु रू कर दिया। उसे प्यारके लिए किए गए बलिदान से हुए नुकसान को ठीक करना था। 40 मिनट में उसका पू रासिर छोटे-छोटे घुं घराले बालों से ढक गया। वह एक खू बसू रत और शरारती स्कू ली लड़की जै सीलग रही थी। वह कुछ दे र तक आईने में खु द को निहारती रही।

“अगर जिम मु झे दोबारा दे खता ना ही नहीं मार डालता, तो वो कहता कि मैं कोनी द्वीप के किसी गायक जै सादिख रहा हूँ ।लेकिन मे रेपास कोई चारा नहीं था, मैं क्याकर सकता था? मे रेपास बस एक डॉलर 87 सें टथे ।”

शाम सात बजे, उसने चाय बनानेके लिए के तली में पानी डाला और जिम का इं तज़ारकरने लगी। वह हमे शा समयपर आता था, कभी घर आने में दे र नहींकरता था। डेला के हाथ में चे नथी। वह मे जके उस कोने पर बै ठीथी जहाँ सेजिम घर में प्रवे शकरता था। उसने सीढ़ियों पर कदमों की आहट सु नी। एक पल के लिए वह डर से पीली पड़ गई। वह हमे शा हरछोटी-छोटी बात के लिए मन ही मन प्रार्थना करती थी। इस बार वह थोड़ी ज़ोर से बोली, "हे भगवान काश जिम मु झे अभी भी सुं दर समझे!"दरवाज़ा खुला और जिम अं दर आया। वहकमज़ोर और गं भीरलग रहा था। वह सिर्फ़ 22 साल का था और उसके कं धोंपर पारिवारिक ज़िम्मे दरियों का बोझ था। उसे एक नए ओवरकोट और दस्तानों की ज़रूरत थी। जिम इतनी खामोशी और सावधानी से अं दर आया,जै सेकोई शिकारी कु त्ताकिसी पक्षी की गं ध सूं घ रहा हो। उसकी नज़र डेला पर टिकी थी, जो डर से कांप रही थी। वह नज़र न तो गु स्सेकी थी, न है रानीकी, न असहमति की, न ही आतंक की। वह उसे एक अजीब तरीके से दे ख रहाथा।

“जिम डार्लिंग,” उसने कहा। “कृपया मु झे ऐसे मत दे खो। मैं नेअबाल बे चदिए हैं, नहीं तो मैं तु म्हारे लिए उपहार नहीं खरीद पाती। मे रे बाल बहुत ते ज़ी से बढ़ते हैं । दे खते ही दे खमैंहत्यो जितने लं बे हो

जाएँ गे ?" "जिम, मे रीक्रिसमस कहो! तु म्हें अं दाज़ा भी नहीं हैकि मैं तु म्हारेलिए कितना सु दर उपहार लाई हूँ... चलो जश्न मनाते हैं"

"तु मने बाल कटवाए?" जिम ने बड़ी मुश्किल से कहा। ऐसा लग रहा था मानो उसे जो हुआ है उसे समझने के लिए बहुत ताकत जु टानीपड़ रही हो, लेकिन फिर भी वह समझ नहीं पा रहा था।

"हां, मैं ने अपने बाल कटवाए और उन्हें बे चदिया।" "क्या आपको बिना लं बे बालों के मैंपसं द नहीं हूं?"

"लं बे बाल हों या छोटे बाल... मैं वही इं सान हूं जो मैं हमे शा से रहीहूंना ने कहा।

जिम ने घबराकर कमरे के चारों ओर दे खा।

"तु मकह रहे होकि तु म्हारे बाल अब लं बे नहीं हैं जिम ने मूर्खता से कहा।

"मे रे बाल इधर-उधर मत ढूं ढो। मैं ने उन्हेंकटवाकर बे चदिया है ।कृपया मु झसे प्यार से बातकरो, आज क्रिसमस की पूर्व सं ध्या है और मैं ने येबालसिर्फ तु म्हारेलिए कटवाए हैं । मे रे बाल गिने जा सकते हैं लेकिन तु म्हारेलिए मे रा प्यारकभी मापा नहीं जा सकता," डेला ने स्ने ह और तीव्रता सेकहा। "क्या मैं तु म्हारेलिए चाय बना दूं?"

अचानक जिम को होश आया। उसने डेला को गले लगाया। फिर उसने अपने ओवरकोट की जे ब से एक पैके टनिकाला और उसे मे ज पर फेंक दिया।

"डेला, मु झे गलत मत समझना," उसने कहा, "इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि तु म्हारे बाल छोटे हैं यालं बे, या तु म उन्हें शै म्पू करती हो या नहीं। तु म्हारे प्यार से बढ़कर मे रेलिए कुछ भी कीमती नहीं है । तु म्हारेलिए मे रा प्यारकभी कम नहीं हो सकता। उस पैके टको खोलो, फिर तु म्हें समझ आएगाकि तु म्हारी बात सु नकर मैं पहले क्यों चौंक गया था।"

उसकी सफे द उं गलियों ने झटपट पैके ट खोला। पहले तो वह खु शी सेचिल्लाई, फिर फू ट-फू टकर रोने लगी। वह इतना रोई कि घर के मलिक को उसे दिलासा दे नेके लिए अपनी पू री ताकत लगानी पड़ी। दरअसल, जिम उसके लिए सु दर कंघियों का एक से ट लाया था। वह ब्रॉडवे की एक दुकान में इनकंघियों को काफी समय से निहार रही थी। ये कंघियां असली कछुए की खाल से बनीथीं और इनके कोनों पर रत्न जड़े हुएथे, जो उसके बालों के रं ग से मे ल खाते थे... जो अब उसके पास नहीं थे । वह हमे शा से इन कंघियों को पाना चाहती थी, लेकिन उसे कभी उम्मीद नहीं थी कि वह इन्हें खरीदपाएगी। लेकिन जिन बालों को इन कंघियों से सजाया जानाथा, वे अब हैं ही नहीं।

उसने उपहार को अपने दिल से लगा लिया और नम आँखों से कहा, "मेरे बाल बहुत तेज़ी से बढ़ते हैं जिम!" और फिर अचानक कुछ देर रुककर बोली, "ओह! ओह!"

जिम ने अभी तक वह उपहार नहीं देखा था जो डेला उसके लिए लाई थी। उसने उत्साह से जिम को उपहार दिया। वह बेरंग धातु लोहे के प्यार से चमक रही थी।

"है ना खूबसूरत जिम? मैंने इसे पूरे बाज़ार में ढूंढा। अब तुम इस घड़ी को सबके सामने जितनी बार चाहो देख सकते हो। मुझे पहली घड़ी दो। मुझे देखने दो कि इस चेन के साथ यह कैसी दिखती है।"

डेला को जवाब देने के बजाय, जिम सिर के नीचे हाथ रखकर बिस्तर पर लेट गया और मुस्कुराने लगा।

"डेला, चलो क्रिसमस के तोहफे थोड़ी देर के लिए रख देते हैं। ये इतने अच्छे हैं कि अभी इनकी ज़रूरत नहीं है। मैंने पहली घड़ी बेचकर तुम्हारे लिए कंघियों का ये सेट खरीदा है। चलो एक कप गरमा गरम चाय पीते हैं।"

जैसा कि आप जानते हैं, वे बुद्धिमान और समझदार लोग थे, जो शिशु यीशु मसीह के लिए उपहार लाए थे। उन्होंने ही क्रिसमस पर उपहार देने की परंपरा शुरू की थी। वे बुद्धिमान थे, इसलिए उनके उपहार भी बुद्धिमत्ता से भरे थे, और एक ही तरह का उपहार देने से बचने के लिए, उन्होंने शायद उपहारों के आदान-प्रदान की परंपरा शुरू की होगी। मैंने एक फ्लैट में रहने वाले एक नासमझ युवा जोड़े की यह उबाऊ कहानी सुनाई, जिन्होंने मूर्खतापूर्वक अपने घर के सबसे कीमती खजाने एक-दूसरे के लिए बेच दिए। लेकिन मैं इस युग के 'बुद्धिमान लोगों' से कुछ कहना चाहता हूँ कि उपहारों का आदान-प्रदान करने वालों में यह जोड़ा सबसे बुद्धिमान था। सबसे बुद्धिमान और सबसे चमत्कारी उपहार किसी भी रिश्ते के लिए जीवन रक्षक दवा के समान होते हैं। यह देने वाले और पाने वाले दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। ओ हेनरी की यह विश्व प्रसिद्ध कहानी हमें भावनात्मक संबंधों की नींव के रूप में उपहारों के महत्व को समझाती है।

उपहार प्रेम की सबसे स्पष्ट अभिव्यक्ति हैं।

उपहार प्रेम का भौतिक प्रमाण होते हैं। अधिकांश संस्कृतियों में, विवाह समारोह के दौरान अंगूठियों का आदान-प्रदान किया जाता है। समारोह संपन्न कराने वाले पुजारी कहते हैं, "ये अंगूठियां आंतरिक और आध्यात्मिक बंधन का भौतिक और प्रत्यक्ष प्रतीक हैं, जो दोनों प्रेमियों के दिलों को अनंतकाल तक बांधे रखेगा।"

ये महज शब्द नहीं हैं । इनमें छिपा हुआ अर्थ है— इन प्रतीकों का भावनात्मक महत्व है । शायद यही कारण है कि जब कोई विवाह टूटने लगता है, तो पति या पत्नी द्वारा विवाह की अं गू ठी पहनना बं द कर दे ने के बाद यह और भी स्पष्ट हो जाता है ।

उपहार कई प्रकार के होते हैं. ये महं गे भी हो सकते हैं और बिल्कुल मु फ्त भी। कीमत मायने नहीं रखती, जब तक कि उपहार की कीमत आपके बजट से बाहर न हो। अगर कोई करोड़पति बार-बार एक रुपये की छोटी सी चॉकले ट उपहार में दे ता है, तो उसकी पत्नी सोच सकती है कि क्या वह उससे प्यार करता है या नहीं... या क्या वह एक रुपये की चॉकले ट प्यार की अभिव्यक्ति है? जब आपके परिवार के पास सीमित आर्थिक सं साधन हों, तो यह छोटी सी चॉकले ट उस अपार प्रे म को दर्शाएगी जिसकी बराबरी कोई भी पै सा नहीं कर सकता।

उपहार एक ऐसी चीज़ है... जब आप इसे अपने हाथों में ले ते हैं, तो आपको एहसास होता है कि "वह मे रे बारे में सोच रहा था/रही थी", "उसे मे री याद आ रही थी/थी" या "मैं उसके लिए कितना महत्वपूर्ण/महत्वपूर्ण हूँ/थी"। किसी को उपहार दे ते समय, यह ज़रूरी है कि आप उसके बारे में सोचें. यह उपहार आपके विचारों का प्रतीक है । आपने उपहार पर कितना खर्च किया, यह मायने नहीं रखता। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपने उस व्यक्ति के बारे में सोचा और वह वस्तु आपके लिए महत्वपूर्ण है । केवल आपके मन के विचार ही महत्वपूर्ण नहीं होते, बल्कि उन विचारों के आधार पर चु ना गया उपहार और उसमें व्यक्त प्रे म ही इसे बे हद खास बनाते हैं. पु रुषों और महिलाओं के लिए उपहारों के अलग-अलग अर्थ होते हैं । उपहारों के पीछे एक गहरा मनोवै ज्ञानिक आधार भी होता है । महिलाएं उपहारों से भावनात्मक रूप से जु ड़ती हैं, लेकिन पु रुष उपहार चु नते समय तर्क का भी इस्ते माल करते हैं ।

पु रुषों को ऐसे उपहार पसं द आते हैं जिनका वे दै निक जीवन में उपयोग कर सकें, जै से कलम, घड़ी, डायरी, इत्र, चाबी का गु च्छा आदि। यदि आप अपने पु रुष को कोई महं गी लेकिन अनुपयोगी वस्तु उपहार में दे ती हैं, तो हो सकता है कि उन्हें वह पसं द न आए और वे आपसे नाराज़ भी हो जाएं क्योंकि आपने इतनी महं गी वस्तु पर इतना पै सा खर्च कर दिया। अगर आप इसे आजमाना चाहती हैं.. तो अपने पु रुष के लिए एक बहुत महं गा गु लदस्ता लेकर आइए। जै से ही वे इसे दे खेंगे आपको मितव्ययिता और वित्त पर लं बा-चौड़ा भाषण दे ना शु रू कर दें गे और हो सकता है कि आप दोनों के बीच झगड़ा भी हो जाए। पु रुष का दिमाग तार्किक दृष्टिकोण से सोचता है, वे हर चीज में तर्क का प्रयोग करते हैं । यदि आप उन्हें तर्किक रूप

से उपयोगी उपहार दे ती हैं तो उन्हें वहपसं द आएगा। यदि उन्हें लगता है कि उपहार के वल पै सेकी बर्बादी है, तो वे प्रभवित नहीं होंगे, न ही वे उत्साह से प्रतिक्रिया दें गे बल्कि वे आपसे नाराज़ भी हो सकते हैं ।
पु रुष भीलक्ष्य-उन्मु ख होते हैंजिसका मतलब है कि अगर आप उन्हें एक अच्छा उपहार दें, तो वे लं बे समय तक खु श रहें गे लेकिन महिलाओं के साथ ऐसा नहीं है । वेपु रुषोंको हर उपहार पर अंक दे ती हैं चाहे वहछोटा हो या बड़ा, उपयोगी हो या अनुपयोगी। इसका मतलब यह है कि एक महिला उस पु रुष को अधिक रोमांटिक मानती है जो उसे साल के 365 दिन गुलाब दे ता है बजाय उस पु रुषके जो उसे साल में एक बार कार खरीदकर दे ता है पु रुष यह गलती करते हैंकि वे अपनी साथी को अपने जै सी ही मानसिकता वाला समझते हैं । इसलिए वे किसी बड़े काम या महं गे उपहार की योजना बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिससे रिश्ता लं बे समय तक नीरस बना रहता है ।
इसलिए याद रखें कि पु रुषों को अपनी पत्नी के लिए कई छोटे-छोटे उपहार खरीदने चहिए, और महिलाओं को अपने पतियों के लिए बड़े और उपयोगी उपहार खरीदने पर ध्यान दे ना चहिए। आप उपहार खरीद सकते हैं या उन्हें बनवा दे सकते हैं ।
पु रुषपास के किसी पौधे सेफूल तोड़कर अपनी पत्नी को भें टकर सकते हैं या उन्हें ग्रीटिंग कार्ड दे ना भी अच्छा रहे गा। अगर आप ग्रीटिंग कार्ड नहीं खरीद सकते, तो आप खु द भी बना सकते हैं.. अच्छी गु णवत्ता का कागज लें, उसे बीच से मोड़कर दिल का आकार दें और उसपर 'आई लव यू' लिखें, फिर कार्ड के नीचे अपना नाम लिखें । उपहार महं गा होना जरूरी नहीं है ।
हे भगवान! उस व्यक्ति का क्या जो शिकायत करता है कि उसे उपहार चु नना नहीं आता? वे लोग जो कहते हैं, "मु झेकभी उपहार नहीं मिला", "मैं नेकभी उपहार चु नना नहीं सीखा" या "यह मे रे स्वभाव में ही नहीं है"। बधाई हो! आपने एक सफल प्रे मी बननेकी दिशा में पहला कदम बढ़ा लिया है ।
एक काम कीजिए - उन सभी उपहारों की सू ची बनाइएजिनसे आपके साथी को बे हद खु शी और उत्साह मिला हो। हो सकता है कि उन्हें ये उपहार आपसे, उनके दोस्तों से या उनके परिवार के किसी सदस्य से मिले हों। यह सू ची आपको यह समझने में मदद करे गीकि किस तरह के उपहार आपके जीवनसाथी को खु शकरते हैं । अगर फिर भी आप असमं जस में हैंतो उन परिवार के सदस्योंकी मदद लें जो आपके साथी को अच्छी तरह जानते हैं । साथ ही, ऐसे उपहारों के बारे में सोचनेहिए जिन्हें खरीदना, बनाना, ढूं ढना या अपने जीवनसाथी को दे ना आपके लिए आसान हो।
आपकी उपस्थिति ही आपके साथी केलिए सबसे बड़ा उपहार है ।

कबीर अक्सर अपनी पत्नी ने हा के लिए खू बसू रत तोह के लाता था, कभी चॉकले ट, कभी कपड़े, कभी हार। लेकिन कबीर से एक बड़ी गलती हो गई। जब ने हा प्रसवपीड़ा से गु जर रही थी, कबीर व्यापारिक दौरे पर दूसरे शहर चला गया। जाने से पहले उसने ने हा की बहन से कहा कि वह उसके लिए खरीदा हुआ गुलदस्ता और अं गू ठी उसे दे दे । प्रसव के बाद उसने फोन पर ने हा और बच्चे के हालचाल पूछे और फिर अपने काम में लग गया। जब ने हा प्रसवपीड़ा सह रही थी और उसने बच्चे को जन्म दिया, कबीर उससे तीन दिन बाद मिला। अब ने हा उससे नाराज़ थी। कबीर ने तोह के तो भे जे थे, लेकिन वह भूल गया था कि इस समय ने हा को तोहफों की नहीं, बल्कि उसकी मौजू दगी की ज़रूरत थी। इस मुश्किल घड़ी में कबीर का साथ उसके लिए सबसे अच्छा और अनमोल तोहफा होता, और उसकी मौजू दगी की जगह कोई नहीं ले सकता था।

अपने जीवनसाथी को अपनी उपस्थिति और पूर्ण ध्यान का अनमोल उपहार दे ना न भूलें... और यह मत भूलिए कि उपस्थिति का यह अनमोल उपहार अमू ल्य है.. इसका कोई विकल्प नहीं है ।

सावधान रहें!

आप बिना प्रे म के दे तो सकते, लेकिन बिना दिए प्रे म नहीं कर सकते ।

बहस से बचा जा सकता है

"किसी भी बहस के लिए दो लोगों की आवश्यकता होती है...लेकिन सौभाग्य से उसे रोकने के लिए के वल एक ही व्यक्ति की आवश्यकता होती है ।"

अपने जीवनसाथी के साथ बहस से बचनेके लिए, हमें यह सु नहरनियम याद रखना चाहिए कि हमारे शब्द हमारे साथी को चोट नहीं पहुँ चाते.. बल्कि हमारे कहने का तरीका चोट पहुँ चाता है । हम क्याकहते हैं यह उतना मायने नहीं रखता,लेकिन हम कै सेकहते हैं यह बहुत मायने रखता है ।गलत लहजा हमारे साथी का दिल तोड़ सकता है ।

अगर आप किसी बहस से बचना चाहती हैं, तो शायद ये तीन शब्द आपके काम आ सकते हैं- "मु झे माफ कर दीजिए"। इस वाक्य में बहसको पू री तरह खत्मकरने की शक्ति है ।पु रुष इस वाक्यका प्रयोग बहुत कम करते हैं, क्योंकि उनके मानवीयविकास ने उन्हें अपनी गलती स्वीकार करना नहीं सिखाया है... उनके लिए गलती स्वीकार करना 'हार' है । प्राचीनकाल में, मनु ष्य एक 'शिकारी' था और जीत उनके सम्मानके लिए आवश्यक थी। यही कारण है कि उन्हें असफलता को स्वीकार करना मुश्किल लगता है । भले ही पु रुष बहस हार जाए, इससे उसकी पत्नी को शांति नहीं मिले गी, क्योंकि अब वह उसे अपना प्रतिद्वं द्वी समझने लगा है । अब उसके लिए आप एक प्रतिद्वं द्वी हैं, जिससे वह हार गया है ।

पु रुष-महिला सं बं धों में सबसे बड़ी चु नौती बहस होती है । अक्सर पति-पत्नी बातचीत शु रू करते हैं और अचानक बहस में बदल जाती है... और दे खते ही दे खते बहस लड़ाई का रू प ले ले ती है । एक-दूसरे से स्ने हपूर्वक बात करने के बजाय, वे एक-दूसरे के प्रति यथासं भवकठोर व्यवहार करने लगते हैं । वे अपनी बात साबित करने के लिए एक-दूसरे की कमियों, कमजोरियों और पु रानी गलतियों को गिनाते हैं ।

बहस का मकसद दूसरे व्यक्ति को गलत साबित करना होता है । हम भूल जाते हैंकि हम दो अलग-अलग इं सान हैं । हमारी सोच,हमारा मनोविज्ञान पू री तरह अलग है । इसलिए, असहमति होना स्वाभाविक है, लेकिन हम इस सच्चाई को नजरअं दाजकर दे ते हैं और खुद को सही साबित करने के लिए लड़ाई छे ड़ दे ते हैं, जिससे हमारारिश्ता टूट जाता है ।

सं चार सभी प्रकार के रिश्तों की एक अनिवार्य बुनियाद है और बहसरिश्तों के टूटने का सबसे आमकारण है ।कुछ लोग कभी दूसरों से आमने-सामने बात नहींकरते या बहस नहींकरते...वे अपनी सारी शिकायतें

अपने तक ही रखते हैं, लेकिन यह भी बिल्कुल स्वस्थ नहीं है, क्योंकि इससे रिश्ते में तनाव पैदा हो सकता है । इस तरह आपका रिश्ता किसी भी दिन ज्वालामुखी की तरह फट सकता है ।

तर्क के सामान्य कारण

ए. मनुष्य का दृष्टिकोण-

- पुरुषों को यह पसंद नहीं आता जब उनकी पत्नियां हर समय शिकायत करती रहती हैं और उन्हें कभी भी वह श्रेय नहीं देतीं जिसकी वे हकदार हैं ।
- जब महिलाएं अपनी समस्याओं के लिए अपने पतियों को दोषी ठहराती हैं ।
- पुरुष अपनी पत्नियों से यह अपेक्षा करते हैं कि वे बिना बताए ही उनकी हर समस्या को समझ लें ।
- पुरुषों को यह पसंद नहीं आता जब उनकी पत्नियां उनके हर काम में उनका मार्गदर्शन करती हैं या उन पर अत्यधिक नियंत्रण रखती हैं ।
- महिलाएं अपने पतियों द्वारा किए गए हर काम पर नाराज हो जाती हैं, जो पतियों के नजरिए से पूरी तरह से सामान्य बात है ।
- महिलाएं अपने पतियों की उपलब्धियों की प्रशंसा करने के बजाय उनकी कमियों को गिनने लगती हैं ।

बी. महिला का दृष्टिकोण-

- जब कोई पुरुष अपनी पत्नी से ऊंची और आक्रामक आवाज में बात करता है ।
- जब पत्नी अपनी समस्याओं के बारे में बात कर रही हो तो पति ध्यान नहीं देता।
- जब पुरुष समस्या को समझने से पहले ही उसका समाधान सुझाने की कोशिश करते हैं ।
- जब पुरुष महिलाओं द्वारा दिए गए कार्य को भूल जाता है, या उसे अनावश्यक रूप से विलंबित करता है ।
- जब पुरुष अपनी महिला को 'हम्म', 'ठीक है' या सिर हिलाकर जवाब देता है
- जब पुरुष भावनात्मक मामलों पर तार्किक राय देते हैं

ऊपर बताए गए कारण महिलाओं और पुरुषों के बीच बहस का मुख्य कारण हैं । बहस से बचने के इच्छुक समझदार पुरुषों और महिलाओं को इन सरल चरणों का पालन करना चाहिए:

ए. महिलाओं के लिए-

•महिलाओं को यह समझना चाहिए कि पु रुषोंको प्रशं साकी बहुत चाह होती है । चाहे आपको किसी बात की शिकायत करनी हो या उनकी गलती बतानी हो, बातचीत की शु रुआत किसी तारीफ या प्रशं सा सेकरें । इससे बहसकी सं भावना कम होगी और समस्या के समाधान की सं भावना बढ़ जाएगी।

जब आप अपनी समस्याओं के लिए किसी पु रुषको दोषी ठहराती हैं, तो उसका दिमाग इसे उसकी विफलता मानता है और उसकी स्वाभाविक मर्दानगी आहत होती है । इससे और भी समस्याएं, बहस और झगड़े होते हैं । इसलिए, अपने साथी को अपनी सभी समस्याओं के लिए ज़िम्मे दार ठहराने से बचें ।पहले उसे उसकी उपलब्धियों और अच्छे गु णोंके बारे में बताएं,फिर अपनी समस्याएं बताएं ।

•मानव का शिकारी के रूप में विकास हुआ है, जिसके कारण उनके लिए भावनाओं, सं वे दनाओं और शारीरिक भाषा के सू क्ष्म सं केतोंको समझना मुश्किल हो जाता है । इसलिए, पत्नी को अपनी समस्या के बारे में खुलकर और स्पष्ट रूप से बताना चाहिए।

•पु रुषको अधिक सलाह न दें, क्योंकि वह इसे अपनी विफलता समझे गा, और उसका अवचे तन मन आपको एक दबं ग या उसे हीन सिद्ध करने की कोशिश करने वाले व्यक्ति के रूप में दे खे गा। यह उसकी मानवीय प्रवृत्ति है ।

•पु रुषोंको स्वीकार्यता और विश्वास की चाह होती है । अगर आप उसकी हर बात या हरकत से नाराज़ हो जाती हैं, तो उसे लगे गाकि आप उसे ठुकरा रही हैं ।

•पु रुषोंको प्रशं सा और प्रोत्साहनकी आवश्यकता होती है, लेकिन जब कोई उनमें कमियां निकालने लगता है, तो उनका मन उन्हें उनकी उपलब्धियों और सफलताओं के आलोक में तर्किक आधार पर उस व्यक्ति से बहसकरने के लिए प्रेरित करता है ।

बी. पु रुषोंके लिए-

• पु रुषोंको हमे शा महिलाओं के तनावके पीछे के कारण को समझने की कोशिश करनी चाहिए। पु रुषोंको अपनी महिलाओं के प्रति अधिक सहानु भूतिपूर्ण और आश्वस्त भाव रखना चाहिए, ताकि उन्हें यहविश्वास हो सके कि आप उनसे प्यारकरते हैं और उनकी परवाह करते हैं ।

जब कोई पु रुषकिसी महिला से ऊँ ची और आक्रामक आवाज़ में बातकरता है, तो महिला को लगता है कि वह उसका सम्मान नहीं करता। पु रुषको हमे शाविनम्र और शालीन लहजे में अपनी बात

रखनी चाहिए। महिला को प्यार भरे शब्दों जै से'प्रिय', 'डार्लिंग' आदि से सं बोधित करने से बातचीत का माहौल नरम हो जाता है और झगड़ेकी सं भावनाकाफी कम हो जाती है ।

- पु रुषोंको यह समझना चाहिए कि महिलाओं को अपनी समस्याओं का समाधान करवाने मेंकोई दिलचस्पी नहीं होती। वे बस अपनी बात कहना चाहती हैं... अपने मनकी बात व्यक्त करना चाहती हैं । इसलिए जब आपकी प्रेमिका आपसे अपनी समस्याएँ साझाकर रही हो, तो यह निष्कर्ष न निकालें कि वह उनका समाधान चाहती है । उनकी बात ध्यान से और सहानु भूतिपूर्वक सु नें ।

जब पु रुष महिलाओं द्वारा दिए गए कार्यों को भूल जाते हैं तो उन्हें लगता है कि महिलाएं उनकी परवाह नहीं करतीं। इस स्थिति से बचनेके लिए, पु रुषोंको अपनी प्रेमिका द्वारा दिए गए महत्वपूर्ण कार्यों को कागज पर लिख ले ना चहिए और उन्हें बिना भूले पू राकर ले ना चहिए।

- पत्नी को यह महसू स होना चहिए कि पति उसकी बातों को ध्यान से सु न रहा है । ऐसा महसू स कराने के लिए, पु रुषोंको वास्तविक प्रश्न पूछने चहिए और 'हम्म', 'ठीक है'... यासिर हिलाने के बजाय उचित वाक्यों का प्रयोग करके उत्तर दे ना चहिए।

पत्नी अपने पति से अपनी भावनाएं साझाकरना चाहती है । पु रुषोंको यह समझना चाहिए कि महिलाओं को सलाह की नहीं, बल्कि प्यार की जरूरत होती है... उनके प्यार और सम्र्थन की।

याद रखने योग्य अंतिम लेकिन महत्वपूर्ण नियम:

"अच्छा जीवनसाथी मिलना शादी को सफल नहीं बनाता... एक अच्छा जीवनसाथी बनना शादी को सफल बनाता है ।"

प्रे म की ओस

शादी सिर्फ हनीमू न नहीं है

मु झे रात में आराकरते समय रेडियो सु नना अच्छालगता है । मैं हवाई जहाज़ोंके बारे मेंपत्रिकाएँ भी पढ़ता हूँ । मीडिया अक्सर मु झसेकहता है कि "सं तुलन सफल विवाह का आधार है"। सं तुलन! अगर सं तुलन अच्छे विवाहों की बुनियाद होता, तो मैं अपने इलाके का सबसे दुखी विवाहित पु रुष होता जब मैं और मे रीपत्नी प्रे म मेंथे, तब हम दोनों से ज़्यादा तालमेल और सामं जस्य वाला जोड़ा शायद ही कोई होता। हम इतने एक-दूसरे के साथ इतने सहजथे कि हमारे आसपास के लोग है रान रह जातेथे! तब

हमारी शादी नहीं हुई थी। उस समय वह हर काम मे रीपसं द और मर्ज़ी के मु तबिक करना पसं दकरती थी। शादी के बाद मु झेपता चला कि उसे जो चीज़ेंपसं द हैं, उन्हें करने का उसका अपना तरीका है ।

शादी से पहले, वह मे री आँ खों में देखक कहती थी, "प्रिय, मैं तु म्हें बहुत अच्छे से समझती हूँ।" सोचता था, "वाह! मैं तो खु दको भी ठीक से नहीं समझपाता था और यह लड़की मु झे इतना अच्छे से समझती है!" मैं ने उसे लो लगाया और आखिरकार उससे शादीकर ली। और फिर शादी के बाद मु झे सबसेहली बात क्या पता चली? उसने झू ठ बोला था।

बाद में मु झे समझ आयकि वह मु झेबिल्कुल भी नहीं समझती। हालांकि हम बीस साल से साथ हैं, लेकिन अब वह कहती है, "जानती हो... मैं तु म्हें जितना ज्यादा जानती हूं, उतना ही कम समझ पाती हूं ।"

तो हमारी शादी हो गई...मैं धोखा खा गया और अब हम यहाँफँ स गए हैं । देखिए, मैं रिश्ता खत्म करके किसी और के साथ आगे बढ़ सकता था, लेकिन मैं ने इसरिश्ते में समय,मे हनत और भावनाएँलगाई थीं। इसलिए मैं ने उसे सु धारनेका फै सला किया। लेकिन मुश्किल ये थी कि वो भी मु झे सु धारना चाहतीथी।

मु झे हमे शा लेता था कि मैं एक डरपोक चू हा हूँ लेकिन मैं सोचताथा कि उससे शादीकरने के बाद मे रा मर्दानापन बढ़े गा और मैं बे हतर बन जाऊँ, यऔर इससे पहले कि उसे पता चले कि उसने एक डरपोक चू हे से शादीकी है, मैं पहले ही एक ताकतवर आदमी बन चुका होऊँ गा। तब तक मैं बस अपनी इस झिझक को उससे छिपाना चाहता था।

देखिए, मु झे भी वो नहींमिला जो मैं ने सोचथा। असल में, हम दोनों की अपनी-अपनी योजनाएँ थीं। वो जानती थी कि मैं उसे सु धारनेकी कोशिश कर रहा हूँ और मैं भी जानताथा कि वो मु झे सु धारनेकी कोशिश कर रही है । शु रु में हमारी यअपनी-अपनी योजनाएँ ठीक चल रही थीं। मैं खु दको बदलने और उसे मु झे बे हतर बनाने देनेलिए तै यारथा, लेकिन तभी जब मैं उसके सु धारका काम पू राकर लूँ ।लेकिन उसने मे री योजनबिगाड़ दी, वो मु झे तब तक खु दको सु धारने नहीं दे रहीथी जब तक वो मु झेपू री तरह से बदल न दे । मैं उसे ऐसा नहींकरने दे सकता था। बे शक, दूसरे जोड़ोंकी तरह हमने भी खु श होनेका दिखावा किया, लेकिन हम ज़्यादा लोगों को बे वकूफ नहीं बना सके । हमें ये सीखनथा कि दो लोग शादी के बं धन में बं धते हैंकिन साथ-साथ बू ढ़े हो सकें । इस दुनिया का सबसे खू बसू रत नज़ारा है दो लोगों का साथ-साथ बू ढ़े होना,खु दको खोजना, प्यार, दे खभाल और ज्ञान के आदान-प्रदान से बे हतर और सं पूर्ण बनना। सु नो सं तुलन या तालमेल सु खीविवाह की कुं जी नहीं है । यह है ईमानदारी।उन दो लोगों की ईमानदारी, जो शादी करने का फै सला करते हैं और इसेपू री तरह से स्वीकार करते हैं और जीवन भर साथ

रहने का फै सला करते हैं। जब मेरी पत्नी ने मु झसे शादी की, तो यह अच्छे और बु रे दोनों के लिए (ज्यादातर बु रे के लिए), अमीरी या गरीबी के लिए (ज्यादातर गरीबी के लिए), और पू रे जीवन भर के लिए थी (जो ज्यादातर समस्याओं का समाधान करती है)।

शादी ने मु झे पति बना दिया...लेकिन पति होने का असली मतलब मु झे कई सालों बाद समझ आया। शादीशु दा ज़िंदगी के कई सालों बाद मैं अपनी पत्नी से खु लकर बात कर पाया। नहीं...हम इतने सालों तक चुप तो नहीं रहे, लेकिन हमारी शादीशु दा ज़िंदगी शोरगुल से भरी थी, हम शायद ही कभी किसी ज़रूरी मु द्दे पर बात करते थे।

मैं ने दे खा है कि कई दंपत्ति साथ रहते हैं, परिवार बसाते हैं, लेकिन उन्हें अर्थपू र्ण बातचीत करना नहीं आता। कुछ लोग तो अपने बच्चों से भी सार्थक बातचीत नहीं कर पाते।

परिवार में वास्तविक सं वाद करना सीखना सबसे कठिन कौशलों में से एक है। इसके लिए बहुत प्रयास, थोड़ी सी ट्रेनिंग और थोड़े से बदलाव की आवश्यकता होती है। मैं उस पल को बयान कर सकता हूँ जब मैं अपनी पत्नी के साथ सचमु च बातचीत कर पाया।

जो मैं बताने जा रहा हूँ उस पर विश्वास करना मुश्किल है, लेकिन मैं ने पू रे अमेरिका में हजारों लोगों के सामने आत्मविश्वास और साहस पर भाषण दिए थे, फिर भी मैं अपनी पत्नी और परिवार के साथ प्रार्थना करने का साहस नहीं जु टा पाया। इसमें मु झे तीन साल लग गए।

मु झे डर था कि वे चौंक जाएं गे और मु झे बहुत धार्मिक समझें गे। लेकिन मैं जानता था कि परिवार का ने तृ त्व करना मे रा दायित्व है, और यह मे रे परिवार को करीब लाने के लिए आवश्यक था। मैं अपनी पत्नी और बच्चों को ठीक से नहीं समझ पाया था, जब तक कि एक दिन मैं ने अपने परिवार के साथ प्रार्थना करना शु रू नहीं किया और थोड़ी हिम्मत जु टा कर अपना प्यार और ने तृ त्व क्षमता प्रकट करना शु रू नहीं किया। उस रात जब मैं और मे री पत्नी एक साथ प्रार्थना कर रहे थे, मु झे जीवन भर का वरदान मिला। नहीं, हम धार्मिक भजन नहीं गा रहे थे; हम बस ईश्वर को वह सब बता रहे थे जो हम एक-दूसरे को नहीं बता सकते थे।

मु झे याद है उस दिन मैं किसी छोटी सी बात पर परे शान थी और इसी वजह से उस घटना का मु झ पर गहरा असर हुआ। उस रात उसने प्रार्थना की, जो इस प्रकार है: “हे ईश्वर, मु झे इतना अच्छा पति दे ने के लिए धन्यवाद, और मु झे एक अच्छी पत्नी न होने के लिए क्षमा करें, कृपया मु झे सु धारने में मदद करें।”

उसके शब्दों ने मेरे हृदय को झकझोर दिया। मुझे स्पष्ट रूप से समझ आ गया कि वह गलत नहीं थी। गलती मेरी ही थी। मैं वैसा पति नहीं था जैसा मुझे होना चाहिए था। मैं वैसा पिता नहीं था जैसा मैं हो सकता था। कितना अद्भुत सबक... मेरे पास अपने सबक सीखने का एक ही तरीका था... जमीन पर घुटने टेककर। अगर उसने ये सब मुझसे कहा होता, तो मुझे शक होता कि वह मुझे बदलाने का कोई नया तरीका अपना रही है। सफल वैवाहिक जीवन की कुंजी एक-दूसरे के लिए विशेषकार्य करना नहीं है, बल्कि साथ मिलकर विशेषकार्य करना है। यह साथ मिलकर समझदार बनने की यात्रा है, भले ही हम बूढ़े न हों। यह पति-पत्नी के रूप में 'व्यवहार' करने के बारे में नहीं, बल्कि एक आदर्श पति-पत्नी बनने का तरीका सीखते हुए साथ जीवन बिताने के बारे में है।

प्रिय मित्रों, यह दर्दनाक होगा। आपको इसकी कीमत चुकानी पड़ेगी। कई युवाओं के मन में यह सहज धारणा होती है कि शादी का मतलब हनीमून होता है। हनीमून? यह तो एक युद्धक्षेत्र है, लेकिन इस बार हम दोनों जीत रहे हैं, क्योंकि अब मैं सीख रहा हूँ कि पति होने का क्या अर्थ होता है। मुझे खुशी है कि उसने मेरा साथ नहीं छोड़ा, क्योंकि अब हम दोनों ने यह सीख लिया है कि शादी को निभाने का निर्णय लेने का क्या अर्थ होता है, और हम इसे मृत्यु तक निभाएंगे। यही जीवन का सच्चा अर्थ है।

—चार्ली जोन्स

प्रसिद्ध पुस्तक 'जीवन अद्भुत है' से उद्धृत अंश

पु रुषों की आम गलतियाँ

हम अपनी आत्मसम्मान को अपनी उत्पादकता या अपने काम से इतनी जल्दी क्यों जोड़ले ते हैं क्योंकि हमने यह सीखलिया है कि के वल इं सान होना हीकाफी नहीं है, हमें दू सरों से स्वीकृति और मान्यता प्राप्त करने के लिए बहुत प्रयास करने पड़ते हैं ।

डॉ. एले नलॉय का यहाँ का अनु भवचिंतन करने योग्य है ।

मे रे एक मरीज़ अपने करियर में बे हद सफल रहे, लेकिन उनका निजी जीवन असफल रहा। वे अक्सर बताते थे कि उनका पालन-पोषण ऐसे परिवार में हुआ है जहाँ काम ही सब कुछ था... हमे शा सर्वोच्च प्राथमिकता। उन्होंने मु झसेकहा, "मे रे मातापिता रूढ़िवादी थे । वेकभी पार्टियों या डिनर में नहीं जातेथे और उनका सामाजिक संपर्क भी सीमित था। उनके लिए काम ही सब कुछ था।"

“जब मैं और मे री बहनछोटी थीं, तो हमें शायद हीकभी चू मा या गले लगाया जाता था। हमारे मातापिता कभी भी प्यार का कोई खास इज़हार नहीं करते थे । बे शक वे हमसे प्यारकरते थे, लेकिन वे अपने प्यारका शारीरिक रूप से इज़हारकरने से बचतेथे । उन्हें डरथा कि हम बड़े होकर घमं डी और असभ्य हो जाएँ गे, इसलिए विनम्रता और शालीनता के गु णोंपर हमे शा ज़ोरदिया जाता था और हमारी शायद ही कभी प्रशं साकी जाती थी।”

लेकिन मु झेपता था कि अगर मैं शनिवार को लॉन को अच्छे सेकाट दूं गा, तो पिताजी रात के खानेकी मे जपर मे री माँ सेकहें गे- टॉम ने आजलॉन की कटाई बहुत बढ़िया की है, है ना?

एक बच्चा तारीफ पाने के लिए कुछ भी कर सकता है । यहीकारण है कि यह कल्पना करना मुश्किल नहीं है कि टॉम ने लॉन पर कितनी लगन से काम किया होगा। “मैं लॉन को एक ही बार में काट दे ताथा, लेकिन इससे मु झे सं तुष्टिनहीं मिलती थी। मैं हमे शा हरकोण से, एक छोर से दू सरे छोर तक, घास काटने का काम दोबारा करता था। यह सारी मे हनत मैं खानेकी मे जपर मिलने वाली एक छोटी सी तारीफ के लिए करता था।”

जब मैं 11 साल का था, तो मे रे चचे रे भाई ने मु झेमीआशीन की दुकान में काम करने का प्रस्ताव दिया। मैं गर्मियों के हरदिन झाड़ू लगाने, रं गाईपेंटिंग और अन्य कई काम करता था। मैं इतना मे हनतीथा कि 11 साल की उम्र तक मैं एक आदर्श कर्मचारी बन चुका था। जब मे रेपिताजी मे रे चचे रे भाई से बातके

घर लौटते थे, तो वे मे री माँको बताते थे कि मैं ने उनके यहाँकितनी मे हनतकी है और मैं उनकी इन तारीफों को सु नकर बहुत खु श होताथा।

यह यु वक इस विश्वास के साथ पला-बढ़ा कि उसका आत्मसम्मान उसकी उत्पादकता पर आधारित है, इसलिए बड़े होकर भी वह मे हनती और दृढ़निश्चयी रहा। वह हमे शा एक साथ दो नौकरियाँ करता था। वयस्क होने पर, वह अपने कौशल और रोजगार क्षमता को बढ़ाने और अधिक डिग्रियाँ प्राप्तकरने के लिए अं शकालिक रूप से कॉले ज भी जाताथा। लेकिन अं ततः सबकुछ उल्टा पड़ गया। शादी के बाद, उसने सोचा कि उसकी पत्नी भी उसकी माँ की तरह ही उसके महत्वको समझे गी.. इसलिए वह अपनी व्यस्त दिनचर्या में लगा रहा। उसने सोचाकि उसकी पत्नी समझ जाएगी कि वह यह सब उसके लिए कर रहा है । लेकिन यह एक बड़ी भूल थी, क्योंकि बाद में उसेपता चला कि उसकी पत्नी को घर पर, टीवी दे खते हुए, सोफे पर बै ठकर उसके साथ गु णवत्तापूर्ण समय बिताना अधिक पसं दथा।

उन्होंने कहा, “मे रीपत्नी मु झसे बस इतना चाहती हैंकि मैं उसके साथ रहूँ । वह मु झेपहले बहुतपसं द करती थी, जै सा मैं हूँ वै सा ही। मुझेकोई और डिग्री ले ने, ओवरटाइम काम करने या नयारिकॉर्ड बनाने की बिल्कुल ज़रूरत नहीं थी। काश! काश मु झे यह बातपहले समझ आ जाती! अगर समझ आती, तो मे रा तलाक नहीं होता।”

उपरोक्त घटना से यह स्पष्ट होता है कि एक पु रुष अपनी पत्नी/प्रेमिका के साथ वै सा ही व्यवहारकरता है जै सा वह अपने परिवार के सदस्यों के साथ करता है । पु रुष इस उम्मीद में जीता हैकि उसकी उपलब्धियाँ/आदतें/व्यवहार, जिनसे उसके माता-पिता और भाई-बहन प्रसन्न होते हैं, उसकी पत्नी को भी प्रसन्न करें गे । वह इसविश्वास में जीता हैकि एक ही तरह की उपलब्धि या व्यवहार से हरकिसी का दिल जीता जा सकता है ।लेकिन ऐसा हमे शा नहीं होता। हो सकता है कि कार्यालय में मिली पदोन्नति से आपके पिता को गर्व हो, लेकिन इससे आपकी पत्नी नाराज़ हो जाए क्योंकि अब आप पहले से भी ज़्यादा व्यस्त हो जाएँ गे । आपकी माँ कार्यालय में पहने आपके नए सू टकी तारीफ़ कर सकती है, लेकिन आपकी पत्नी को चिंता हो सकती है कि आपकी महिला सहकर्मी आप पर लाइन मार रही है, क्योंकि आप बहुत आकर्षक लग रहे हैं । आपके नियम-कानू न आपके दोस्तोंको सराहनीय लग सकते हैं, लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा अनु शासन आपकी पत्नी को परे शानकर सकता है ।

- इसलिए पु रुष आमतौरपर जो पहली गलती करते हैं, वह यह है कि वे अपनी पत्नी को खु शकरने के लिए वही तरीका अपनाते हैं, जो वे अपने परिवार और रिश्ते दारों से प्रशं सापाने के लिए इस्ते माल करते हैं ।

पु रुषोंकी दूसरी सबसे बड़ी गलती यह है कि वे अपनी पत्नियों की बात नहीं सु नते, जबकि महिलाएं अपने जीवनसाथी से दिल खोलकर बातें करना चाहती हैं । अपनी समस्याओं के बारे में बातकरने के बाद महिलाएं हल्का महसू सकरती हैं, भले ही सु नने वाला उनकी समस्याओं पर ज्यादा प्रतिक्रिया न दे ।

- तीसरी गलती जो वे करते हैं, वह यह है कि वे अपनी पत्नी की बात को तार्किक नजरिए से सु नते हैं और तु रं त ही उसकी समस्याओं को सुलझाने की कोशिश में जु ट जाते हैं । महिला पु रुष द्वारा सु झाए गए समाधानको नजरअं दाजकर दे ती है और अपनी बात जारी रखती है, जिससे पु रुष नाराज हो जाता है क्योंकि उसे मूर्खता का एहसास होता है । पु रुषोंको यह समझना चाहिए कि पत्नी को अपनी समस्याओं के लिए उनके समाधानकी जरूरत नहीं है । वह बस इतना चाहती है कि उसकी बात सु नी जाए।
- पु रुषोंको समस्या सुलझाने में रुचि होती है, उनमें धैर्य और सु ननेकी क्षमता नहीं होती, इसलिए वे अपनी पत्नियों की बात बीच में ही काट दे ते हैं और समाधान सु झानेलगते हैं । इससे महिलाएं खु श होनेके बजाय अधिक क्रोधित और परे शान हो जाती हैं ।

- चौथी सबसे आम गलती है के वल से क्सको प्यार समझना, जबकि से क्स प्यारका एक छोटा सा हिस्सा है । वेफिल्मों, धारावाहिकों और खबरों में से क्सके कारण टूटते रिश्तों के बारे में दे खते हैं और अपनी यौन क्षमता को बे हतर बनानेके लिए तरह-तरह के नु स्खे और तरकीबें आजमाते हैं । वे महं गी दवाइयां भी ले ते हैं, लेकिन फिर भी रिश्ता मजबू त नहीं होता। इसका कारण यह है कि वे रिश्ते को के वल से क्सके जरिए मजबू त बनानेकी कोशिश कर रहे हैं, जबकि महिला उनके रूखे रवै यों के साथ से क्सको पशु वत और भावनाहीन समझती है । प्यारके बिना से क्स महिलाओं को ऐसा महसू सकराता है जै से सिर्फ एक से क्स ऑब्जे क्ट हैं । पु रुष अक्सर भूल जाते हैं कि सच्चे प्यार में डूबे जोड़ोंके लिए से क्स उतना महत्वपूर्ण नहीं होता, न ही उन्हें रिश्ते की गहराई साबित करने की जरूरत महसू स होती है ।

महिलाओं की आम गलती

इस पु स्तक में हमने अब तक पु रुषों और महिलाओं के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक अं तरोंके बारे में जाना है । महिलाएं भीपु रुषोंके मामले मेंकई ऐसी गलतियां करती हैं, जिनसे रिश्तों में कड़वाहट पै दा होती है । यदि हम इन गलतियों को समझें और उन्हें न दोहराएं,तो हमारे रिश्ते वर्तमान से कई गु ना बे हतर हो सकते हैं ।

- महिलाओं की सबसे आम गलती यह होती है कि वे अपने साथी से जितना हो सके उतना बातकरना चाहती हैं । उनका मानना है कि अधिक बातचीत से भावनात्मक जु ड़ाव बढ़े गा औररिश्ता मजबू त होगा, जबकि पु रुष संक्षिप्त और सटीक बातचीत और तत्काल समाधान में विश्वास रखते हैं । इसलिए महिलाओं को अपनी बातचीत को संक्षिप्त, सरल और मु द्देपर केंद्रित रखने का प्रयास करना चाहिए।
- महिलाओं की दूसरी आम गलती पु रुषों से बहुत सारे सवाल पूछना है । उन्हेंलगता है कि सवाल पूछने सेपु रुष खु लकर बात करें गे और वे उन्हें बे हतरदेखभाल से सहारा देपाएं गी, जबकि पु रुषोंको सवालों के जवाब दे नापसं द नहीं होता। अप चाहें तो एक बार प्रयोग करके दे ख सकती हैं ।पति के घर आते ही उनसे10-15 सवाल पूछें और उनकी प्रतिक्रिया दे खें ।
- महिलाओं द्वारा की जाने वाली तीसरी आम गलती पु रुषोंको अनावश्यक सलाह दे ना है ।लक्ष्य हासिल करना, सफल होना और अपनी योग्यता साबित करना पु रुषोंका स्वभाव है । अगरकोई उन्हें सलाह दे ता है, तो वे इसे अपनी असफलता मानते हैं और उस व्यक्ति को अपना प्रतिद्वं द्वी समझते हैं ।

महिलाओं की चौथी आम गलती, जो वास्तव में एक बड़ी भूल है, तुलना करना है । महिलाएं अपने पति की तुलना दूसरे पु रुषों सेकरती हैं, जो रिश्ते में प्यारकम होने का एक प्रमु खकारण बन जाता है, क्योंकि पु रुष इसे हार मानले ते हैं । और जोनिर्णायक उनकी हार की घोषणा करता है, वह उनके लिए दुश्मन बन जाता है, क्योंकि उसने उनके पक्ष में परिणाम घोषित नहीं किया है ।

महिलाओं द्वारा की जाने वाली पाँ चवीं आम गलती है हर समय अपनी समस्याओं के बारे मेंशिकायत करना। जब महिलाएं अपने पतियों और रिश्ते दारों सेलगातार अपनी समस्याओं के बारे में बात करती हैं, तो पु रुष इसे अपनी हार मानते हैं, क्योंकि प्राचीन काल से हीके वल वही पु रुष सफल

माना जाता था जिसकी पत्नी और बच्चे सु खीसु खी और सुरक्षित हों, जबकि वह पु रुष असफल माना जाता था जिसकी पत्नी और बच्चे दुखी हों।

महिलाओं की छठी आम गलती यह है कि वे लगातार अपने पति की गलतियों को सु धारने की कोशिश करती रहती हैं ।पत्नी का यह व्यवहार पति को उपेक्षित महसू सकराता है । उसेलगता है कि वह उससे बहुत प्यारकरता है और उसके लिए बहुत मे हनतकरता है, फिर भी वह हर बात में कमी निकालती है । जब उसका अवचे तन मन इस बातको ग्रहण कर ले ता है, तो पत्नी के प्रति उसका प्यार कम हो जाता है ।

प्रे म की ओस

जोड़ों के लिए एक कहानी

लै री और ऐन एक साधारण दंपत्ति थे... एक साधारण सड़क के किनारे एक साधारण से घर में रहतेथे । अन्य साधारण दंपत्तियों की तरह, उन्हें भी अपने बच्चोंको अच्छी परवरिश दे ने और घर चलाने के लिए काफी सं घर्ष करना पड़ता था।

वे एक और कारण से सामान्यथे... वे अन्यविवाहित जोड़ों की तरह ही आपस में झगड़तेथे । उनकी अधिकतर बातचीत वै वहिक जीवन की कमियों और इसके लिए कौन जिम्मे दार है, इस पर केंद्रित होती थी।

एक दिन कुछ अजीब घटना घटी। लै री ने ऐन सेकहा, “ऐन, क्या तु म्हेंपता है? मे रेपास एक जादुई दराज है । जब मैं उसे खोलता हूँ, तो वह साफ मोजों और अं डरवियर से भरी होती है । इतने सालों से मे रेलिए ऐसा करने के लिए धन्यवाद।” ऐन ने लै रीको शक की निगाह से दे खा औपूछा, “लै री, तु म मु झसे क्या चाहते हो?”

उन्होंने कहा, "कुछ नहीं, मैं बस आपको यह बताना चाहता हूं कि इस जादुई दराज के लिए मैं आपका आभारी हूं ।"

लै री नेपहले भीकई बार अजीब हरकतें की थीं, इसलिए उसने इसपर ज्यादा ध्यान नहीं दिया और इसे भूल गई। लेकिन कुछ समय बाद, वै सी ही घटना दोबारा घटी।

“ऐन, इस महीने बहीखाते में इतने सारे सहीचेकों बरलिखने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। आपने 16 में से15 चेक नं बर सहीलिखे हैं । यह अपने आप में एक रिकॉर्ड है ।”

ऐन को अपने कानों पर विश्वास नहीं हुआ। उसने अपनी सु ई औरसिलाई का काम एक तरफ रख दिया और है रानी से अपने पति की ओर दे खा। उसनेकहा, “लै री तु म्हें हमे शा से यहशिकायत रही है कि मैं चेक नं बर सही से नहींलिखती। तु म्हारे व्यवहार में अचानक यह बदलाव क्यों आया है?”

इसके पीछे कोई खास वजह नहीं है । मैं बस इतनाकहना चाहता हूं कि मैं आपके प्रयासोंको स्वीकार करता हूं और उनकी सराहना करता हूं ।

ऐन ने सिर हिलाया और अपने सिलाई के काम में वापस लग गई, यह सोचते हुएकि "लै रीको क्या हुआ है?"

हालांकि, अगले दिन जब वह एक जनरल स्टोर में चेक दे ने वाली थी, तो उसने चेक नं बर सहीलिखा है या नहीं, यह जां चनेके लिए अपनी चेकबुक को ध्यान से दे खा। उसने सोचा"अचानक मु झे चेक नं बर सही ढं ग से भरनेकी इतनी चिंता क्यों हो रही है?"

ऐन ने इस घटनाको भुलाने की कोशिश की, लेकिन लै रीका यह अजीब व्यवहार जारी रहा।

एक शाम लै री नेकहा, “ऐन, खाना बहुत स्वादिष्ट था। तु म बहुत अच्छी रसोइया हो। मु झेलगता है कि तु मनेपिछले 15 सालों में मे रे और मे रे बच्चोंलिए 14000 से ज़्यादा बार खाना बनाया है । मैं तु म्हारी पाक कला की बहुत सराहना करता हूँ ।”

एक अन्य घटना में, लै री नेकहा, "ऐन, आज हमारा घर एकदम साफ-सुथरा दिख रहा है, इसे इतना साफ और सुं दर बनानेके लिए तु मने कितनी बहुत मे हनतकी होगी" और साथ ही "ऐन, तु म्हारे साथ रहना बहुत ही सु खद अनु भव है।

अब ऐन थोड़ी चिंतित हो गई। वह सोचने लगी, “लै री अब मे री सराहतियाँ क्यों नहीं बाताता? आलोचना क्यों नहीं करता?” ऐन अपने पति के व्यवहारके बारे में गहराई से सोच रही थी। उनकी 13 साल की बे टी को भी अपने पिता का व्यवहार अजीब और असामान्य लग रहा था। उसने अपनी माँ सेकहा, “पापा पागल हो गए हैं क्या? उन्होंने अभी मु झेकहा कि मैं सुं दर लग रही हूँ । मे रे इस खराबकपड़ोंके अप और अजीब कपड़ों के बावजू द उन्होंने मु झे सुं दर कहा। पापा पहले हर बातपर इतनी आलोचना करते थे? उन्हें क्या हो गया है? क्या परे शानी है?”

यहां जो भी"गलती" हुई हो, लै री ने उसे नहीं बताया। वह हर दिन के वल सकारात्मक पहलु ओंपर ही ध्यान केंद्रित करता था।

कुछ सप्ताह बीतने के बाद, ऐन अपने पति के नए व्यवहार की आदी हो गई और यहाँ तक कि उसने उसकी तारीफों पर "धन्यवाद" कहना भी शु रू कर दिया। वह इस बदलाव से खु श थी। लेकिन एक दिन, कुछ बे हद अजीब और अप्रत्याशित घटना घटी।

लै री ने उससे कहा, "ऐन, तु म आज आराम करो। मैं बर्तन धो दे ता हूँ । तु म मे रे न यहीं छोड़ दो और रसोई से बाहर चली जाओ। मैं इसे सं भाल लूँ गा"। लं बा विराम!!!

"धन्यवाद लै री.. बहुत-बहुत शुक्रिया!" ऐन बहुत खु श और उत्साहित थी। उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ गया था। वह गाने भी गु नगु नाने लगी थी...इन दिनों वह ज्यादातर समय अच्छे मू ड में रहती थी। उसने सोचा, "मु झे लै री का यह नया व्यवहार बहुत पसं द आ रहा है"।

कहानी यहीं खत्म हो जाती, लेकिन एक दिन कुछ और भी चौंकाने वाली घटना घटी। इस बार 'असामान्य' शब्द ऐन ने कहे ।

उन्होंने कहा, "लै री, हमारे परिवार के लिए इतनी मे हनत करने और हमारी सभी जरू रतों और आराम का ख्याल रखने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। यह पहली बार है जब मैं आप से कह रही हूं कि मैं आपकी मे हनत और दे खभाल की वास्तव में बहुत सराहना करती हूं ।"

ऐन ने कई बार पूछा था, लेकिन लै री ने अपने व्यवहार में आए इस अचानक बदलाव का कारण कभी नहीं बताया। यह एक अनसुलझा रहस्य ही बना रहा। लेकिन मैं इस बदलाव के लिए लै री का हमे शा आभारी रहूं गा।

क्योंकि मैं हूं ऐन!

—जो एन लार्सन

डे ज़े रे ट न्यू ज़

पति-पत्नी अपने रिश्ते में प्यार की चिंगारी को कै से जीवित रख सकते हैं

जब कोई प्यार में पड़ता है... आपका जु नू न, आपकी दीवानगी चरम पर होती है... परम आनं द की अवस्था! हम एक-दूसरे के लिए पागल हो जाते हैं । हम हर समय अपने प्यार के बारे में सोचते... हैं, खाना खाते समय, बिस्तर पर ले टे ले टे सोने की कोशिश करते समय। जागते ही सबसे पहले उन्हीं का ख्याल आता है और हम हमे शा उनकी सं गति, उनकी मौजू दगी के लिए तरसते रहते हैं । हम उत्साह में नींद खो दे ते हैं । जब हम हाथ पकड़ते हैं तो ऐसा लगता है जै से हमारी धड़कनें एक साथ धड़क रही हों, हमारे मन एक ही तरं ग दै र्ध्य पर हों, हमारी आत्माएं एक हो गई हों... एक पूर्ण रोमांटिक अनु भव... दो शरीरों में एक आत्मा। प्यार में डूबा व्यक्ति यह भ्रम पाल ले ता है कि उसका प्यार दुनिया का सबसे अच्छा इं सान है । माता-पिता, भाई-बहन और दोस्त उसके प्रिय की कमियां दे ख सकते हैं, लेकिन प्रे मी की नज़रें सब कुछ अनदे खा कर दे ती हैं । दोस्त अपनी कमियों के बारे में तब तक नहीं बताते जब तक आप उनसे सीधे तौर पर न पूछें । ऐसा बहुत कम होता है कि कोई व्यक्ति अपनी प्रेमिका के बारे में दोस्तों की राय ले, क्योंकि उसकी नज़र में वह उसकी सपनों की लड़की और आदर्श स्त्री होती है, इसलिए उसे दूसरों की राय की परवाह ही नहीं होती। लड़कियां भी यही मानती हैं कि उनका प्रे मी/प्रेमिका सबसे सु ं दर, सक्षम और दे खभाल करने वाला इं सान है । उन्हें लगता है कि लोगों की उनके बारे में गलत धारणाएं हैं, इसलिए वे उनकी राय को नज़रअं दाज़ कर दे ती हैं और अपने प्रे मी को सबसे मासू म और सच्चा इं सान समझती हैं ।

शादी से पहले, हम वै वाहिक जीवन और उसके सु खों के सपने दे खते हैं, हम सोचते हैं "हम हमे शा एक-दूसरे को खु श रखें गे । हम दूसरे जोड़ों की तरह झगड़ा नहीं करें गे क्योंकि हम एक-दूसरे से सच्चा प्यार करते हैं ।" जब हम प्यार में पागल होते हैं तो हमारे लिए किसी और बात पर विश्वास करना मुश्किल हो जाता है ।

हमारा दृढ़ विश्वास है कि अगर हमारा प्यार सच्चा है... तो यह हमे शा बना रहे गा। यह हमे शा इतना ही रोमां चक और आनं दमय रहे गा। कोई भी कभी हमारे बीच नहीं आ सकता। हमारे लिए प्यार से बढ़कर कुछ भी नहीं है... कुछ भी नहीं! हम हमे शा एक-दूसरे की सु ं दरता और आकर्षण से मं त्रमु ग्ध रहें गे । प्यार जीवन का सबसे अद्भुत अनु भव है । हमने उसे जान-पहचान के विवाहित जोड़ों के बीच रोमां स की चिंगारी को

बु झते दे खा, हैलेकिन फिर भी हमें पू राविश्वास है कि हमारे साथ ऐसा नहीं होगा। हम खु दको यह कहकर दिलासा दे ते हैंकि "शायद उनका प्यार सच्चा नहीं था"।

अब वै वाहिक जीवन की असलियत में आपका स्वागत है, जहाँ आपको कं घी में बाल हमे शामिलते रहें गे और झगड़े शीशेपर लगे सफे द दाग, बिस्तर/सोफे पर गीले तौलिए, खिड़कियाँ खु ली हों या बं द, पं खेकी गति, आपने टी-शर्ट क्यों पहनी है, आप मे री बातों मेंदिलचस्पी क्यों नहीं ले रहे, आपने अपना मोबाइल, ईमेल, सोशल मीडिया अकाउं टका पासवर्ड मु झसे क्योंछिपाया है... जै सीछोटी-छोटी बातों पर शु रू हो जाते हैं । यह ऐसी ुक्रिया है जहाँ आपको बर्तनों पर धूल हमे शा नज़र आती है, रे शमी बाल अब खु जलीदार लगने लगते हैं, कमीज़ का कॉलर गं दालगता है, और कुछ भी सही नहीं लगता। इस असलियत में, एक तीखी नज़र चोट पहुँ चा सकती है और एक कड़वा शब्द दिल तोड़ सकता है । सबसेकरीबी प्रे मीपल भर में कट्टर दुश्मन बन जाते हैं और शादी ुिल्ला यु द्धका मै दान बन जाती है ।

वो 'भावुक प्रे म कहाँ गया? क्या वो महज़ एक भ्रम था, एक मृ गतृ ष्णा,जिसने हमेंविवाह नामक अथाह गड्ढे के किनारे तक पहुँ चादिया? यह बिल्कुल भी आश्चर्य की बात नहीं है कि जो जोड़ा कुछ साल पहले तक एक-दूसरे के प्यार मेंपागल था, जो दावा करता था कि कोई भी चीज़ उन्हें अलग नहीं कर सकती, अब एक-दूसरे को गलत साबित करने के लिए जी-जान से लड़ रहा है और एक-दूसरे को बेहिसाब कोस रहा है ।जिस विवाह की आपने इतनीशिद्दत से कामना की थी, अब वो आपके लिए बोझ बन गया है और आप उससे छुटकारा पाने के बारे में सोचनेलगते हैं । अब तलाक ही आपकी सारी समस्याओं का एकमात्र समाधान लगता है और वकील सबसे बड़ा समस्यानिवारक प्रतीत होता है ।

इस तथ्य को स्वीकार करें कि "यह एक मिथक है कि प्रे मका जु नू न और दीवानगी जीवन भर बनी रहती है ।" हमें प्रे मकी सच्चाई से अवगत होना चहिए। सामान्य चिंतन और सामान्य ज्ञान से ही यह समझना सं भव हैकि यदि हर कोई प्रे म में डूबा होता... तो हम सब बड़ी मु सीबत में होते,कुछ भी हासिल नहीं हो पाता, हम किसी की परवाह नहीं करते औरकोई भी खोज नहीं हो पाती। क्या होता यदि न्यू टन, आइं स्टीन और मै डम क्यू री प्रे मके जु नू न में इतनेडूबे होतेकि वे किसी और चीज के बारे में सोच ही नहींपाते? क्या गु रुत्वाकर्षण, सापेक्षता का सिद्धां त और रेडियम जै सी खोजें तब सं भव होतीं?बिलकुल नहीं! क्या आपको लगता है कि सिकं दर तब महान होता? क्या आपको लगता है कि हमारे दे शको आजादी मिल पाती, यदि क्रांतिकारी के वल अपने प्रिय से प्रे मकरते और दे श से नहीं

मनोविश्लेषक एम. स्कॉट पैक, मनोवैज्ञानिक डोरोथी टेनोव और कई अन्य शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष निकाला है कि मोह और आकर्षण से उत्पन्न जुनून को प्रेम नहीं कहा जा सकता। डॉ. टेनोव ने इस स्थिति को 'सच्चे प्रेम से अलग करने के लिए 'लिम्रांस शब्द का प्रयोग किया है। डॉ पैक के अनुसार, तीन कारण हैं जिनकी वजह से 'जुनून' या 'मोह' को 'प्रेम' नहीं माना जा सकता। पहला, प्रेम में पड़ना हमारे बस में नहीं है; इस मामले में हमारी सचेत विचार प्रक्रिया या निर्णय लेने की क्षमता काम नहीं करती। हम चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, खुद को प्रेम में नहीं डुबा सकते। दूसरी ओर, चाहे हम खुद को रोकने की कितनी भी कोशिश कर लें, प्रेम में पड़ना अपरिहार्य है। अक्सर, हम अप्रत्याशित समय और स्थान पर अप्रत्याशित लोगों से प्रेम कर बैठते हैं। हम शायद इस निष्कर्ष से सहमत न हों, लेकिन जो लोग प्रेम के जुनून से गुज़रे हैं और उससे बाहर निकल चुके हैं, वे निश्चित रूप से इस बात से सहमत होंगे कि यह अनुभव हमें भावनाओं और संवेदनाओं की एक अद्भुत दुनिया में ले जाता है, जिसे हमने पहले कभी नहीं देखा होता। यह अनुभव हमारी तर्किक और बौद्धिक क्षमताओं को प्रभावित करता है... हम ऐसी बातें कहते और करते हैं जो सामान्यतः नहीं होतीं। भावनात्मक उथल-पुथल से उबरने के बाद, हम सोचते हैं कि हमने ऐसा क्यों किया या कहा? जब भावनात्मक उतार-चढ़ाव का दौर समाप्त होता है और हम वास्तविकता की ज़मीन पर उतरते हैं, तो हमारे मतभेद और असहमति सामने आ जाती हैं और हम खुद से सवाल करने लगते हैं, "हमने शादी की ही क्यों? हम तो शायद ही किसी बात पर सहमत होते हैं।" दिलचस्प बात यह है कि जब हम भावनाओं के ज्वार में होते हैं, तो हमें लगता है कि हम अपने साथी के साथ पूरी तरह से तालमेल में हैं; हम हर बात पर सहमत होते हैं.. कम से कम हर महत्वपूर्ण बात पर। और इस बिंदु पर, हमारे सामने दो विकल्प होते हैं

1. समझौतों और निराशाओं से भरे वैवाहिक जीवन में रहना।
2. नया साथी ढूंढना और वर्तमान साथी को छोड़ देना।

• • •

अमेरिका के आंकड़ों पर नजर डालें तो पता चलता है कि अमेरिका में पहली शादी के 40% मामले तलाक में खत्म होते हैं। इसी तरह, दूसरी शादी के 60% और तीसरी शादी के 75% मामले भी तलाक में समाप्त होते हैं। स्पष्ट रूप से, ये आंकड़े दूसरी और तीसरी शादी से मिलने वाली संतुष्टि की हमारी धारणा का समर्थन नहीं करते।

शोध अध्ययनों से पता चलता है कि तीसरा और बेहतर विकल्प यह है: प्रेम के जुनूनी पहलू की वास्तविकता को स्वीकार करें और यह समझें कि यह क्षणिक भावनात्मक आवेश है.. और इस स्वीकृति के साथ, अपने साथी के साथ सच्चे प्रेम की यात्रा शुरू करें। इस प्रकार का प्रेम अधिक स्नेहपूर्ण और भावनात्मक रूप से स्थिर होता है और जुनून की श्रेणी में नहीं आता। यह प्रेम बुद्धि और भावनाओं के संतुलन से उत्पन्न होता है। यह एक स्वैच्छिक प्रयास है जिसके लिए अनुशासन आवश्यक है। हमारी मूलभूत आवश्यकता जुनूनी प्रेम नहीं, बल्कि दूसरे व्यक्ति द्वारा दिया जाने वाला सच्चा स्नेह और देखभाल है। हमें ऐसे प्रेम की आवश्यकता है जो केवल इंद्रिय सुख की इच्छाओं से नहीं, बल्कि तार्किक निर्णयों से विकसित हुआ हो, जिसमें मन और हृदय दोनों सक्रिय रूप से शामिल हों।

इस प्रकार के प्रेम में प्रयास और अनुशासन की आवश्यकता होती है। यह दूसरे व्यक्ति के हित के लिए हमारा स्वयं प्रेरित प्रयास है। इस प्रकार के प्रेम में, हम सचेत रूप से इस ज्ञान के साथ संलग्न होते हैं कि हमारे प्रयास दूसरे व्यक्ति के जीवन को समृद्ध करेंगे और ऐसा करने में हमें तृप्ति का अनुभव होता है.. इस बात की संतुष्टि कि हम वास्तव में एक-दूसरे से प्रेम करते हैं। इसके लिए 'रोमांटिक प्रेम' के प्रति जुनूनी होना आवश्यक नहीं है। वास्तव में, सच्चे प्रेम का अनुभव तब तक नहीं किया जा सकता जब तक कि जुनूनी प्रेम का यह चरण समाप्त न हो जाए।

एक दूसरे की ज़रूरत बनो

अगर आप मु झसेपूछें कि बॉलीवु डफिल्मों में सबसे आम दृश्यकौन सा है, तो मैं कहूं गा वह दृश्य जहां हीरो हीरोइन को गु ंडों से बचाता है और दोनों एक-दूसरे से प्यार हो जाता है और उस क्षण से उनकी प्रे मकहानी शु रू होती है । अक्सरकहा जाता है कि सिने मा समाजका दर्पण है । मैंकिसी और पहलू की बात नहीं करूं गा, लेकिन संकट में फं सी नयिका को बचाने का यह फॉर्मूला प्राचीन काल से चला आ रहा है और इसकी सफलता दर लगभग 100% है । इस बातको साबित करने का सबसे बड़ा उदाहरण सु नील दत्त और नरगिस की प्रे मकहानी है । सु नील दत्त ने फिल्म 'मदर इंडिया' के से ट पर आग लगने की घटना में नरगिस को बचाया था, जिसके बाद दोनोंको प्यार हो गया। यह एक वास्तविक घटना थी।

इस कहानी का सार यह है कि महिलाएं उनपु रुषोंको पसं दकरती हैं जो मजबू त हों, उनकी बात ध्यान से सु नें, सहानु भूति दिखाएं और उनकी समस्याओं का कु शलतापूर्वक समाधान करें, और पु रुष उन महिलाओं को पसं दकरते हैं जो उन पर भरोसा करती हैं, उन पर निर्भर रहती हैं और उनसे मदद मां गती हैं । जबकिसी पु रुषको लगता है कि उसकी पत्नी को उसकी जरूरत नहीं है, तो उसका उत्साह कम होने लगता है और वह दिन-प्रतिदिन निष्क्रिय होता जाता है । ऐसे में महिला को लगता है कि उसके पति को उससे प्यार नहीं है या उसमेंकोई रुचि नहीं है, इसलिए वह भी हर समय प्यार दे ने से थक जाती है ।लेकिन जब पु रुषको लगता है कि उसकी पत्नी को उसकी जरूरत है और महिला को लगता है कि उसका पति उसका साथ दे ता, तो उनका रिश्ता पनपने लगता है ।

“किसी भी रिश्ते की शु रुआत में, एक महिला अपनी आं खों से अपने पु रुषको बता सकती है कि वह उसे कितना खु श और सं तुष्ट करता है । इससेपु रुषको उसके करीब आने का साहस और शक्ति मिलती है । दुर्भाग्य से, एक बार रिश्ता मजबू त हो जानेपर, महिलाएं यह भूल जाती हैं कि उनकी आं खोंके माध्यम से व्यक्त की गई यह भावना पु रुषके लिए अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है ।” - जॉन ग्रे

जब किसी पु रुषको यह महसू स होता हैकि किसी को उसकी ज़रूरत नहीं है, तो वह उस रिश्ते पर ध्यान दे ना बं द कर दे ता है । प्रे म में, पु रुषकी सबसे बड़ी प्रे रणा यह होती हैकि "किसी को उसकी ज़रूरत है"। यदि पत्नी यह जताने लगे कि उसे अपने पति की ज़रूरत है और वह उसके बिना नहीं रह सकती, तो पति को उससे फिर से प्यारकरने की तीव्र इच्छा होती है । यह100% सत्य है कि यदि आप किसी को पल-पल तोड़कर मारना चाहते हैं, तो उसे यह एहसासदिलाएँ कि किसी को उसकी ज़रूरत नहीं है ।

पु रुषोंको भी यह समझना चाहिए कि महिलाओं के लिए भावनात्मक सहारा बे हद महत्वपूर्ण होता है । महिलाएं भोजनके बिना तो जीवित रह सकती हैं, लेकिन भावनात्मक सहारा दे ने वाले साथी के बिना नहीं। एक महिला यह महसू सकरना चाहती है कि वह अकेली नहीं है, क्योंकि उसके पास अपने पति के रूप में एक साथी, एक सच्चा प्रे मी और एक दोस्त है । यदि कोई पु रुष महिला के इस मनोवै ज्ञानिक पहलू को समझ ले ता है, तो उसे अपनी पत्नी से असीम प्रे मिले गा.. हमे शाके लिए। जब कोई व्यक्ति रिश्ते को बे हतर बनानेके लिए सकारात्मक बदलाव करता है, तो दूसरे व्यक्ति को भी बदलाव करना पड़ता है । इसलिए आप पहला कदम उठाएं, अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए एक नई और सकारात्मक शु रुआत करें ।

प्रेम के बंधनों के बिना स्वतंत्रता प्राप्त नहीं की जा सकती

हम एक चहल-पहल भरे बाज़ार में हैं, भीड़-भाड़ के बीच, खुले आसमान के नीचे, खुली जगह में, फिर भी हमें घर की याद सता रही है, क्यों? हम यहाँ इतनी खुली जगह में हैं, आज़ाद हैं... फिर भी घर जाना चाहते हैं। हम उन 4-6 लोगों के साथ 1500 वर्ग फुट की छत के नीचे रहने के लिए इतने बेताब हैं, क्यों? क्योंकि वे लोग... पत्नी, बच्चे, माता-पिता, भाई-बहन, जो हमसे प्यार करते हैं, वहीं रहते हैं। अगर आप हर समय घर से बाहर रहें, अपने प्रियजनों के अलावा कई लोगों के बीच रहें, तो क्या होगा? क्या तब आप खुद को आज़ाद कहेंगे या कैद? आप कैद महसूस करेंगे क्योंकि प्यार के बिना आज़ादी मुमकिन नहीं है।

एक प्रेमी को जेल में डाल दिया गया। वह अभी भी जेल में है। अब उसकी प्रेमिका को भी सजा के तौर पर उसी जेल में डाल दिया गया है। अब क्या होगा? क्या वह कैद उन प्रेमियों को कैद जैसी लगेगी? क्या वे खुश होंगे या दुखी? वह जेल उनके लिए खुले आसमान जैसी होगी। जहाँ वे बिना किसी डर के उड़ सकते हैं। प्रेमिका का साथ उन्हें उस जेल में आज़ादी का एहसास कराएगा, जबकि जुदाई में एक भव्य महल या खुला स्थान भी उन्हें जेल जैसा लगेगा।

यदि कोई व्यक्ति उपेक्षित और अवांछित महसूस करता है, तो जीवन उसके लिए आजीवन कारावास के समान हो जाता है। जीवन नरक बन जाता है। एकाकीपन की आग उसकी आत्मा को जला देती है, वह भीड़ में भी अकेला महसूस करता है और यहाँ तक कि फूल भी उसे काँटे की तरह चुभते हैं, लेकिन अगर कोई उसे प्यार करने लगे तो क्या होगा? वह मुक्त महसूस करेगा। कारावास समाप्त हो जाएगा, एकाकीपन दूर हो जाएगा, शारीरिक और मानसिक रोग दूर होने लगेंगे, वह विशेष महसूस करने लगेगा। इसलिए हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि हमारा प्यार बिना प्यार के दंड के समान है और हम प्यार के बंधन में बंधने के बाद ही मुक्त होते हैं।

एक बीज को जमीन में दबा दिया जाता है। हमारी आंखें और मन इसे बीज की हार के रूप में देखते, जैसे मिट्टी बीज के अस्तित्व पर हावी हो रही हो। लेकिन मिट्टी के नीचे, बीज अंकुरित होता है और उसकी कोमल टहनियां धीरे-धीरे मिट्टी की खुरदरी परत से बाहर निकलती हैं। बीज मिट्टी का गुलाम नहीं है, बल्कि उनका रिश्ता ही स्वतंत्रता को परिभाषित करता है। जड़ें बीज को जंजीरों में नहीं बांधतीं, बल्कि यह खूबसूरत और पोषण देने वाला रिश्ता ही बीज को जीवित रखता है।

प्रेम कहता है कि कोई है जो हर परिस्थिति में मेरे साथ खड़ा रहेगा। यह भावना हमें अकेलेपन और भय के डर से मुक्त करती है। मैंने भय और अकेलेपन से पीड़ित सभी रोगियों में एक समान कारक पाया है, यानी

'प्रेम की कमी'। अकेलापन और भय प्रेम के साथ नहीं रह सकते । जब आप ईश्वर से प्रेम करते हैं, तो आप कभी अकेलापन या भय महसूस नहीं करेंगे । जैसे ही आप प्रेम और आस्था की नदी में डूबते हैं, भय धुल जाते हैं । प्रेम और आस्था की प्रबल शक्ति के आगे कोई भय या भय टिक नहीं सकता। भय और भय से पीड़ित रोगियों का इलाज करने वाले मनोचिकित्सकों को हमेशा इस तथ्य को ध्यान में रखना चाहिए। प्रेम विचारों के बंधन को तोड़ देता है । प्रेम में बंधा व्यक्ति सभी आसक्तियों से मुक्त हो जाता है, और जिसे वह 'आसक्तियाँ' कहता है, वह वास्तव में जिम्मेदारियाँ होती हैं । जिम्मेदारी को आसक्ति समझना मूर्खता है । उदाहरण के लिए, आप अपने बच्चे से प्रेम करते हैं, इसलिए उसकी शिक्षा और पोषण की व्यवस्था करना आपकी जिम्मेदारी है.. न कि 'बोझ' या 'आसक्ति'।

जब आप प्यार में होते हैं, तो प्रिय से दूरी किसी सज़ा जैसी लगती है, जबकि अकेले में अपने प्रिय का साथ किसी इनाम जैसा लगता है । हम अपने प्रिय से अकेले में, दुनिया के शोरशराबे से दूर मिलना चाहते हैं । जी हाँ और यह एकांत समय सिर्फ़ प्रेमियों के लिए ही ज़रूरी नहीं है, बल्कि उन सभी के लिए ज़रूरी है जिनसे हम प्यार करते हैं, जहाँ हम उनसे खुलकर और पूरे दिल से बातें करते हैं और उनकी बातें सुनते हैं । जब हम अपने प्रियजनों से किसी सार्वजनिक स्थान पर मिलते हैं, तो हमें उतनी संतुष्टि नहीं मिलती। क्यों? क्योंकि हम अपने प्रियजनों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहते हैं । प्यार में बेहतर लोग जानते हैं कि प्यार के बंधन के बिना आज़ादी नहीं है । अगर आप कभी प्यार में पड़े हैं.. तो आप समझ जाएंगे कि मैं क्या कह रहा हूँ ।

प्यार को जिंदा रखने के चार उपाय

1. सराहना करें

"मानव की सबसे महत्वपूर्ण जरूरतों में से एक है सराहना महसूस करने की जरूरत।"

– विलियम जे म्स

अपने जीवनसाथी की यथासंभव सराहनाकरें। सराहनाकरने से आपका जीवनसाथी बेहतर बनने और आपसे और भी अधिक प्रेम करने के लिए प्रेरित होता है। जब भी आपका जीवनसाथी कुछ अच्छा करे, उसकी प्रशंसाकरें। आप अपने जीवनसाथी की जितनी अधिक सराहना करेंगे, रिश्ते में आपको उतना ही अधिक लाभ मिलेगा।

सिर्फ उनके सामने ही नहींउनकी पीठ पीछे भी उनकी तारीफ करें। आप चाहें तो दूसरों के सामने उनकी गैरमौजूदगी में भी अपने पार्टनर की तारीफ कर सकते हैं। देखिएवे र, जब आपके पार्टनर को इसके बारे में पता चलेगा, तो उन्हें प्यारका एहसास होगा और वे भी आप पर और अधिक प्यार बरसाने के लिए प्रेरित होंगे। अपने ससुराल वालों, माता-पिता और दोस्तों के सामने अपने जीवनसाथी के बारे में अच्छी बातें करें। जब वे हमेशकी तरह बढ़ा-चढ़ाकर आपके पार्टनर को आपकी तारीफ बताएंगे, तो आपको उनका प्यार पाने का और भी मौका मिलेगा। अपने जीवनसाथी की मौजूदगी में सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें। जब भी आपको कोई पुरस्कार या सम्मानमिले, तो उसे अपने जीवनसाथी के साथ जरूर साझा करें। आप चाहें तो सकारात्मक शब्दों में एक पत्र भी लिख सकते हैं तकि वे उसे बारबार पढ़ें।

2. उपहार

इस पुस्तक में एक पूरा अध्याय है, जिसमें हमनेरिश्तों में उपहारों के महत्वके बारे में सीखा है।

3. समय दें

अपने जीवनसाथी को अधिक समय दें... गुणवत्तापूर्ण समय... स्नेह और आत्मीयताके पल। समय देने का मतलब यह नहीं है कि आप दोनों एक ही जगह पर मौजूद हों.. इसका मतलब है कि आप दोनों वर्तमान क्षण में एक-दूसरे के साथ हों। एक-दूसरे से बातेंकरें, एक-दूसरे की आँखों में देखें, हाथ में हाथ डालकर लंबी सैर करें, उनकी गोद में सिर रखकर उनसे बातेंकरें, उन्हें प्यारका स्पर्श दें... अपने प्यारको हर संभव खूबसूरत तरीके से व्यक्त करें।

साथ रहने का मतलब है एक-दूसरे पर ध्यान दे ना। कुछ जोड़े सोचते हैं कि वे साथ में समयबिता रहे हैं, लेकिन असल में वेसिर्फ एक ही जगह पर मौजू द होते हैं, जरूरी नहीं कि वे एक-दूसरे के साथ हों। वे एक ही छत के नीचे रहते हैं, लेकिन साथ नहीं होते। पति अपनी पत्नी से बातकरते हुए टीवी दे खता है या अखबार पढ़ता है, बजाय इसके कि वह सिर्फ उसके साथ समय बिताए... वह अपनी पत्नी को पू रा ध्यान नहीं दे रहा है।

जब आप साथ मिलकर कोई काम करते हैं तो आपका सारा ध्यान अपने साथी पर होना चाहिए। गतिविधि महत्वपूर्ण नहीं है, भावनात्मक निकटता, साथ होने का एहसास सबसे ज्यादा मायने रखता है। अगर पति-पत्नी घर के कामों में साथ-साथ लगे हुए हैं तो काम से ज़्यादा ध्यान साथ में समयबिताने पर होना चाहिए। साथ में कोई गतिविधि करने सेपता चलता है कि आप एक-दूसरे की परवाह करते हैं और साथ में समयबिताना पसं दकरते हैं। अपने जीवनसाथी के साथ रहते हुए यह बात हमे शा याद रखें कि यह सिर्फ़ समय नहीं है, आप अपना पू रा जीवन उनके साथ बिता रहे हैं। यह समयकभी वापस नहीं आएगा... इसलिए यह समझें कि यह समय नहीं है... आप अपना जीवन अपने साथी को समर्पित कर रहे हैं, जो अनमोल और अतुलनीय है।

4. सं चार ही कुं जी है

जब हम सं वादकरते हैं तो हम एक-दूसरे के साथ अपने अनु भव, विचार, भावनाएँ और इच्छाएँ साझाकरते हैं। इसमें रोज़मर्रा की सामान्य बातचीत शामिल हो सकती है, जै से 'कृपया मे रेलिए एक कप चाय बना दीजिए', 'मु झे सिरदर्द हो रहा है', 'नाश्ते में क्या चहिए?', 'ऑफिस के लिए लं च चहिए या नहीं?', 'कृपया बच्चों को स्कूल छोड़ दीजिए' आदि। लेकिन वास्तविक सार्थक सं वाद तब होता है जब आप साथ में आरामकरते हैं या साथ काम करते हैं और एक-दूसरे के साथ अपने अनु भव और भावनाएँ साझाकरते हैं, जै से- 'तु म्हारेबिना मे रा जीवनकितना नीरस था', 'तु म हमें खु श रखने के लिए इतनी मे हनतकरते हो और हमारा जीवन आरामदायक हो गया है, तु मकितने प्यारे हो', 'मु झेपता है कि तु म घरके सारेकाम करते-करते थक जाते हो, अगर मैं इतना अमीर होता, तो मैं तु म्हारेलिए नौकर रख ले ता आदि।

अपने प्रे मपूर्ण भावों को व्यक्त किए बिना और सं वादकिए बिना, रिश्ते में प्यारकी चमक फीकी पड़ जाएगी...

बातचीत करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें।

- पहला और सबसे महत्वपूर्ण नियम है - ध्यान से सु नें।

•उन्हें अपनी बात पू री करने दें, बीच में दख़ल न दें ।

•बातचीत करते समय अपने जीवनसाथी की आं खों में दे खें ।

• उनके प्रति सहानु भूति रखें ।

• प्रश्नों के उत्तर दे ते समय हम्म या की है' जै से शब्दों के बजाय पू रे वाक्यों का प्रयोग करें ।

•उन्हें अपना पू रा ध्यान दें ।

•अपने साथी से बातकरते समय अपनी बॉडी लैं ग्वे ज पर ध्यान दें ।

अंतिम लेकिन कम नहीं :

प्यार में गलतियों का हिसाब नहीं रखा जाता।

प्रे म की ओस

जीवनसाथी का महत्व।

कॉले ज में सु खी वैवाहिक जीवन पर एक कार्यशाला आयोजित की गई थी। कुछ विवाहित जोड़े इस कार्यशाला में भागले रहेथे । जब प्रोफे सर मं च पर आए, तो उन्होंने दे खकि जोड़े शादी से जु ड़े चु टकु ले सु ना रहेथे और हं स रहेथे । उन्होंनेकहा, "चलिए पहले एक खेल खेलते हैं, विषय पर बाद में बातकरें गे"। उन्होंने मं च पर एक यु वक को बुलाया और कहा, "इस ब्लैकबोर्ड पर उन 25-30 लोगों के नामलिखिए जिन्हें आप सबसे ज्यादापसं दकरते हैं"।

यु वक ने नामलिखना शु रुकिया। पहले उसनेपरिवार के सदस्योंके नामलिखे, फिर दोस्तों, सहकर्मियों, पड़ोसियों और कुछ खास जान-पहचान वालों के नाम। अब प्रोफे सर नेकहा, "सू ची में से आँ च सबसेकम महत्वपूर्ण नामों को मिटा दो।" उसने जान-पहचान वालों के नाममिटा दिए। फिर प्रोफे सर ने उससेपूछा, "बचे हुए नामों में से आँ च और सबसेकम महत्वपूर्ण नामों को मिटा दो।" यु वक ने सहकर्मियों के नाममिटा दिए। इस प्रक्रिया को कुछ बार दोहराने के बाद, के वल पाँ चपरिवार के सदस्योंके नाम बचे- माता-पिता, पत्नी, बे टा और बे टी।

अब प्रोफे सर नेपूछा – “सू ची से दो और नाममिटा दो।” वह व्यक्ति असमं जस मेंपड़ गया। कुछ दे र सोचने के बाद, उसने भारी मन से माता-पिता का नाम मिटा दिया। दर्शक दीर्घा में बै ठेलोग दं ग रह गए। वे जानते थे कि यह खेल के वल मं च पर खड़े उस व्यक्ति के लिए नहीं था, बल्कि पू रा दर्शक दीर्घा वही अनु भवकर रहा था जो वह व्यक्ति कर रहा था। अब के वल तीन नाम बचे थे – पत्नी और बच्चे ।

प्रोफे सर ने उससे दो और नामिटाने को कहा... वह आदमी सदमे मेंथा। थोड़ी दे र बाद, उसने गहरी सोच में डूबे हुए धीरे-धीरे बच्चोंके नाममिटा दिए। अब प्रोफे सर ने उस आदमीको बै ठनेको कहा। श्रोताओं को सं बोधित करते हुए प्रोफे सर नेकहा, "क्या कोई मु झे बता सकता है कि महत्वपूर्ण लोगों की पू री सू ची में से अं त मेंके वल पत्नी का नाम ही क्यों बचा है?" श्रोतागण चौंक गए। किसी के पास इसका जवाब नहीं था। फिर उन्होंने उसी आदमी सेपूछा, जिसे उन्होंनेपहले बुलाया था, "जिन लोगों ने तु म्हें जन्मदिया और पाला-पोसा, उनके नाम क्योंमिटा दिए? तु मने अपने भाईबहनों और दोस्तों के नाम क्योंमिटा दिए, जो बचपन से तु म्हारे साथरहे हैं? तु मने अपने बच्चोंके नाम भी क्योंमिटा दिए?"

उस व्यक्ति ने उत्तरदिया, "मे रे मातापिता बू ढ़े हो गए हैं । और यहकड़वा दुखद सच्चाई है कि कुछ वर्षों बाद वे मु झेछोड़कर चले जाएं गे । भाईबहन और दोस्तों की अपनी अलग ही दुनिया है । यहबिल्कुल निश्चित नहीं है कि मे रे बच्चे बड़े होकर मे रे साथ रहें गे । वे अपने करियर और नौकरी की मां गके अनु सार घरछोड़ सकते हैं ।लेकिन मे रीपत्नी मे री जीवनसाथी है... मे री बराबरी. जो हमे शा मे रेथसाथ रहे गी। जब से हमारी शादी हुई है, उसकी पू री दुनिया मु झ तक ही सीमित है । वह मे रेपरिवार की रीढ़ है... इसीलिए मैं ने उसके अलावा बाकी सभी के नाममिटा दिए हैं ।" प्रोफे सर ने दर्शकों से पूछा, "आप में सेकितने लोग इस व्यक्ति से सहमत हैं?" कोई जवाब नहीं मिला... दर्शकों ने जोरदार तालियां बजाईं और खड़े होकर उनका अभिनं दनकिया।

पाठ

मज़ाक छोड़िए, जीवन के हरकदम पर आपके जीवनसाथी के अलावा कोई और आपका साथ नहीं दे ता। जीवनसाथी एक-दूसरे के जीवन में बे हद महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं । यहीकारण है कि आपको हमे शा अपने जीवनसाथी से प्यार और सम्मानकरना चाहिए और इस रिश्ते को कभी भी कड़वाहट में बदलने नहीं दे ना चहिए।

अब आपको बारिश का एहसास नहीं होगा।

तु ममें से प्रत्येक दूसरे के लिए आश्रय बने गा।

अब आपको सर्दी नहीं लगे गी।

आप दोनों में से प्रत्येक दूसरे के लिए गर्माहट का स्रोत होगा।

अब अकेलापन नहीं रहा।

अब आप दो व्यक्ति हैं,

लेकिन आपके सामनेसिर्फ एक ही जीवन है ।

आपका साथ सु खद औरलं बा हो।

पृ थ्वीपर।

-अपाचे आशीर्वाद

धन्यवाद प्रस्ताव

मैं उन सभी दूदर्शी व्यक्तियों, शोधकर्ताओं और ले खकों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता हूँ जिन्होंने अपने कार्यों के माध्यम सेपु रुषमहिला सं बं धोंके बारे में गहन अंर्दृष्टि प्रदान की है । मैं उन सभीपु रुषों और महिलाओं का आभारी हूँ जिन्होंने शोधकर्ताओं के साथ अपनी भावनाओं, विचारों और उलझनों को साझा किया, ताकि उनके अध्ययन आने वाली पीढ़ियों का मार्गदर्शन कर सकें ।

मैं इस अवसरपर अपने मित्रों और रिश्ते दारोंको भी धन्यवाद दे ना चाहूं गाक्योंकि उनके व्यवहारका अध्ययन किए बिना मे रेलिए विश्व भर के मानव व्यवहारको समझना मुश्किल होता। दूसरे शब्दों में, वे ही मे रेलिए मानव व्यवहार को समझने का प्राथमिक विद्यालय रहे हैं ।

मैं अपने सभी मरीजोंका तहे दिल से शुक्रिया अदा करता हूं, क्योंकि एक दिन में 100 से 200 लोगों से मिलना किसी महान शिक्षण अनु भव सेकम नहीं है ।

आप सभी को मे रा हर्दिक धन्यवाद!

ले खक का परिचय

डॉ. अबरार मु ल्तानी आयुर्वेद के एक प्रसिद्ध विशे षज्ञ हैं । वे षों से स्वास्थ्य सं बं धी विषयों पर लिखते आ रहे हैं । उन्हें हजारों गं भीर बीमारियों से पीड़ित रोगियों के इलाज का अनु भव है ।

डॉ. अबरार मु ल्तानी प्राचीन भारतीयचिकित्सा विज्ञान को एक बिल्कुल नए तरीके से प्रस्तु त करने और बढ़ावा दे नेके साथ-साथ आयुर्वेद से जु ड़ी मिथकों को दूर करने में एक अग्रणी नाम हैं ।

वे समग्रचिकित्सा के विशे षज्ञ हैं । वे भारत हिजामा थे रेपी के प्रमु ख प्रमोटर हैं । उन्होंने दे श भर की श्रोता समू होंको सं बोधित किया है ।

वे ‘ इं क्रेडिबल आयुर्वेद’ के सं स्थापक और ‘स्माइलिंग हार्ट्स’ के अध्यक्ष हैं । वे दे श में ठित पहले जॉय मिनिस्ट्री की गवर्निंग कमे टीके सदस्य भी हैं ।“ बीमार होना भू ल जाइए” और “सोचिये और स्वस्थ रहिए” उनकी बे स्टसेलर पु स्तकें हैं । आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए लिखी गई उनकी पु स्तकें भी अपनी श्रे णी में बे स्टसेलर हैं । वे एक स्वतं त्र स्तं भकार हैं । उनकी अन्य लोकप्रिय पु स्तकें हैं “मोटापे से ब्रेकअप”, “गर्भावस्था और शिशु दे खभाल गाइड”, “बीमारियां हारें गी”, “जीना सिखा दें गी”, “शांति के 10 आदे श”, “बीमार होना भूल जाओ”, “अल-हिजामा”, “आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए व्यावहारिक प्रिस्क्राइबर”।

डॉ. अबरार मु ल्तानी के सं पर्क विवरण

abrarmultani44@gmail.com

http://www.facebook.com/drabrarmultanibhopal

http://www.drabrarmultani.com

http://www.incredibleayurveda.in

sjeet